MEDITAÇÃO TAOISTA

THOMAS CLEARY

AMADEU ANTÓNIO

Métodos para Cultivar uma Mente e um Corpo Saudáveis
Traduzido e compilado por THOMAS CLEARY
SHAMBHALA
Boston & Londres
2012

THOMAS CLEARY é doutorado em Línguas e Civilizações do Extremo Oriente pela Universidade de Harvard e possui igualmente um doutoramento em Direito (JD) pela Universidade da Califórnia, Berkeley, Boalt Hall School of Law. Traduziu mais de cinquenta volumes de textos budistas, taoistas, confucionistas e islâmicos a partir do sânscrito, chinês, japonês, páli e árabe.

ÍNDICE

Introdução do Tradutor
Antologia sobre o Cultivo da Realização
Tratado sobre o Esquecimento em Meditação Sentada
Ditos do Mestre Taoista Danyang
Escritos Secretos sobre os Mecanismos da Natureza
Segredos da Alquimia do Taiji de Zhang Sanfeng
Registos Secretos da Compreensão do Caminho

INTRODUÇÃO DO TRADUTOR

O Taoismo, uma das mais antigas tradições orientais, está a atrair uma atenção crescente no Ocidente moderno. O interesse pelo Taoismo já não se restringe a elementos marginais, como alguns prefeririam, mas passou a integrar a mentalidade comum de indivíduos conscientes e de pensadores cosmopolitas em várias áreas da vida contemporânea.

Parte da popularidade do Taoismo no Ocidente pode dever-se ao facto de o Taoismo ser simultaneamente científico, humanista e espiritual. O Taoismo possui uma capacidade subtil de penetração porque pode ser compreendido e praticado dentro dos quadros de outras religiões do mundo ou até sem qualquer enquadramento religioso. Esta adaptabilidade desinteressada poderá ser a razão pela qual o Taoismo conseguiu infiltrar-se nas culturas ocidentais sem as limitações da doutrina teológica ou da identidade religiosa.

Algumas das artes especializadas com origem na tradição taoista — como disciplinas marciais sem armas, acupunctura, fitoterapia e massagem terapêutica — estão a tornar-se cada vez mais familiares no Ocidente. A filosofia social e o pensamento estratégico taoistas também se revelaram de grande interesse para pessoas de diferentes meios de vida ocidentais. Estas dimensões do Taoismo chamaram a atenção de profissionais em muitas áreas — política e militar; agrícola, industrial e comercial; educacional, médica e científica.

A meditação é um dos elementos do Taoismo que mais interesse desperta num vasto leque de pessoas, pois o estado da mente é central para o bem-estar e a eficiência de todo o organismo. A meditação taoista visa o fortalecimento tanto da saúde física como da saúde mental, já que estes dois aspetos do bem-estar estão intimamente relacionados. A compreensão científica moderna da continuidade mente-corpo confirma as crenças taoistas tradicionais acerca dos efeitos dos estados mentais sobre as condições físicas, e vice-versa.

Este volume apresenta uma seleção de materiais sobre meditação taoista, abordando uma vasta gama de temas tradicionalmente estudados pelos taoistas com o propósito de promover o desenvolvimento integral do ser humano. Por terem sido escritos na China, encontram-se formulados nos usos culturais habituais, sobretudo no espírito unitarista do último milénio, no qual ensinamentos taoistas, confucionistas e budistas eram utilizados em conjunto, de forma não dogmática, como equilíbrio no ensino superior.

Atualmente, está disponível em tradução inglesa uma quantidade considerável de material desta tradição, tanto das fases clássicas como das unitaristas. Não existe um sistema fixo de pensamento ou prática no Taoismo, e muitos métodos diferentes foram formulados ao longo dos séculos. Temperamentos distintos e épocas diferentes apresentam necessidades próprias, segundo o ensinamento taoista, e as respostas do Tao a estas condições variáveis têm igualmente de diferir para serem eficazes. Esta é a principal razão da publicação de uma variedade de materiais desta tradição: refletir as experiências de diferentes pessoas e, assim, alcançar maior equilíbrio e abranger um leque mais vasto de temperamentos humanos do que o permitem os dogmatismos sectários.

Além dos verdadeiros ensinamentos taoistas, afirma-se na literatura que existem também muitas formas falsas ou degeneradas de práticas supostamente taoistas. Advertências nesse sentido circulam há muitos séculos. Esta é outra razão para a apresentação de uma gama de materiais tradicionais, de modo a que o público disponha de alguma base para

compreender e avaliar pessoas ou práticas que afirmem representar o Taoismo.

A primeira seleção aqui apresentada é uma obra intitulada Antologia sobre o Cultivo da Realização, de autor desconhecido, identificado apenas pelo nome de estilo Cultivador da Realização. Descoberta em manuscrito e publicada em 1739, parece ser um produto da dinastia Ming (1368–1644). Citando ensinamentos taoistas, confucionistas e budistas, o autor enfatiza o desenvolvimento equilibrado dos elementos naturais, sociais e espirituais da vida humana através de meditações sobre uma grande variedade de temas.

A segunda seleção é um manual muito famoso de meditação, o Tratado sobre o Esquecimento em Meditação Sentada, de Sima Chengzhen, da dinastia Tang (618–907). A cultura cosmopolita da dinastia Tang foi muitas vezes designada como a idade de ouro da civilização chinesa. As grandes escolas do budismo oriental floresceram durante este período, exercendo uma poderosa influência na evolução subsequente do confucionismo e do taoismo. Este tratado é claramente taoista, mas está formulado de modo a ser aceite também por confucionistas e budistas. É frequentemente citado em obras posteriores sobre meditação taoista.

A terceira seleção consiste em ditos de Ma Danyang, um célebre mestre taoista da dinastia Song (960–1279). O seu nome taoista significa Luz de Cinábrio, e foi um dos grandes discípulos de Wang Chongyang, fundador da Rama do Norte do Taoismo da Realidade Completa, um poderoso movimento neotaoista que reavivou tanto os elementos contemplativos como os sociais do taoismo. A espiritualidade austera desta rama recorda o budismo Chan (Zen), que muitos neotaoistas estudaram, mas é também uma resposta orgânica aos problemas e dificuldades de uma sociedade sob ocupação estrangeira.

A quarta seleção provém de uma antologia intitulada Escritos Secretos sobre os Mecanismos da Natureza. Trata-se de uma coleção de excertos de 163 fontes da tradição taoista, incluindo clássicos antigos, textos sobre meditação e alquimia espiritual, bem como exortações e instruções das grandes figuras da espiritualidade taoista ao longo dos séculos.

A quinta seleção é um discurso sobre o refinamento mental representado pela ciência da alquimia espiritual. É atribuída a Zhang Sanfeng, figura semi-mítica da dinastia Ming, a quem, ou à sua escola, são atribuídas muitas obras deste género. Zhang Sanfeng é suposto ter sido um grande alquimista e é tradicionalmente associado à forma de exercício conhecida como Taijiquan (Tai Chi Chuan).

Apresenta-se aqui um texto intitulado Segredos da Alquimia do Taiji de Zhang Sanfeng. Tal como os artistas marciais — por exemplo, os pugilistas Shaolin, ou os duelistas e arqueiros zen — praticavam habitualmente a meditação, também o fundamento interior do Tai Chi está tradicionalmente associado à prática meditativa interna. Esta alquimia baseia-se igualmente na consciência da ligação entre mente e corpo, e o seu exercício eleva a prática física do Tai Chi — hoje bastante popular no Ocidente — a um nível superior de realização total.

A sexta e última seleção deste volume é retirada dos Registos Secretos da Compreensão do Caminho, uma rara e notável coleção manuscrita de palestras de um taoista anónimo, conhecido apenas por um nome devocional. Trata-se, ao que parece, de uma obra do final da dinastia Qing (1644–1911), que segue claramente linhas tradicionais, mas com uma franqueza característica dos tempos modernos.

ANTOLOGIA SOBRE O CULTIVO DA REALIZAÇÃO

O CAMINHO

Se as pessoas quiserem fazer a melhor coisa do mundo, nada se compara ao aprender. Se quiserem ser os melhores aprendizes, nada se compara a aprender o Caminho. O Mestre Zhu disse: «Aprender serve para procurar o Caminho; de que serve aprender, se não for para isso?» Até a promoção profissional é algo extrínseco; que pena tenha corrompido tantas pessoas! O *Tao Te Ching* diz: «Para estabelecer um imperador e nomear altos oficiais, pode-se ter uma grande joia e conduzir uma parelha de cavalos, mas isso não é tão bom como avançar calmamente por este Caminho.»

O talento é explorado por outros e raramente chega ao fim; a virtude é cultivada por si mesmo, e tem uma definição. O Caminho é indefinido, mas quando é usado é inesgotável. Por isso, as pessoas superiores só estudam o Caminho: encaram o mérito e a fama, a riqueza e o estatuto, como nuvens flutuantes, deixando-as ir e vir sem se deixarem perturbar por elas, mesmo estando no seu meio.

Se as pessoas superiores estudam apenas o Caminho, será porque obtêm algum benefício? Sim, é. Qual é esse benefício? Os que estudam o Caminho estudam o que está em si mesmos. A mente pode expandir-se, o corpo pode beneficiar; a doença pode ser curada, a morte pode ser evitada. Nenhum benefício é maior do que estes.

Mas será que aqueles que estudam o Caminho obtêm realmente esses benefícios e prazeres? Se assim é, porque se irritam então as pessoas do

mundo ao verem quem estuda o Caminho, considerando-os excêntricos ou impostores? O *Tao Te Ching* diz: «Quando as pessoas superiores ouvem falar do Caminho, percorrem-no com diligência. Quando as pessoas medianas ouvem falar do Caminho, parecem conscientes, mas como se estivessem alheias. Quando as pessoas inferiores ouvem falar do Caminho, riem-se dele às gargalhadas. Aquilo de que não se riem não poderia ser o Caminho.»

PRINCÍPIO

O Caminho é um e apenas um. No nível celeste chama-se destino; no nível humano chama-se natureza essencial. No nível fenoménico chama-se princípio.

Este princípio circula por todo o mundo, manifestando-se nas atividades quotidianas. Cada acontecimento e cada coisa têm um princípio natural, de que não se pode prescindir. Assim, existe um princípio pelo qual as coisas são o que são; não pode ser alterado, apenas seguido.

As pessoas superiores observam as coisas em termos de princípio — certo ou errado, bom ou mau, tratam delas em conformidade. Isto chama-se ausência de ego. A ausência de ego resulta em objetividade; a objetividade resulta em clareza. A clareza leva a lidar com os acontecimentos com precisão e a compreender a natureza das coisas.

Se contemplares as coisas através do ego, então amor e ódio surgem de forma incontrolável, e não conseguirás evitar entregar-te às emoções. Quando te entregas às emoções, estás a ser subjetivo. Quando és subjetivo, és ignorante. Quando és ignorante, estás confuso e desorientado; só tens consciência de ti próprio, não do princípio.

Quando existe princípio, existe energia; quando a energia se manifesta, o princípio oculta-se. Quando existe energia, existe forma; quando a forma se manifesta, a energia oculta-se. O princípio é sempre equilibrado, enquanto a energia é parcial; a forma é ainda mais parcial. O equilíbrio é bom em todos os aspetos; há algo de nocivo na parcialidade. Se quiseres transformar o que é nocivo na parcialidade e regressar à bondade do equilíbrio, deves examinar-te atentamente no limiar da ação. Expande e concretiza o que emerge do equilíbrio do princípio; corta e elimina o que provém da parcialidade da forma. Com o passar do tempo, o princípio permanecerá naturalmente, enquanto os desejos desaparecerão naturalmente.

Os princípios do mundo devem ser investigados, mas não podem ser todos investigados até ao fim. Há um ponto essencial: discernir a confusão na

própria mente. Com discernimento vem a clareza; com clareza vem a verdade. Com a verdade, apreendem-se os princípios do mundo e alcança-se uma postura centrada e serena.

Saber que o único bem é o equilíbrio e não o alcançar, saber que todos os fenómenos são mente e não compreender a mente — isto é confusão. Saber que a questão do nascimento e da morte é séria e não realizar a ausência de nascimento, saber que a impermanência é veloz e não compreender que, no fundo, não há velocidade — isto é confusão.

O princípio está originalmente presente; basta recordá-lo e ele manifesta-se por si. O desejo, originalmente, não existe; se o conseguires ver através, desaparece por si. Cessar o desejo e manter-se no princípio não são, no fundo, duas coisas distintas; na medida em que cesses o desejo, nessa mesma medida permaneces no princípio. Nada beneficia mais as pessoas do que o princípio, e, no entanto, poucos se mantêm nele. Nada prejudica mais as pessoas do que o desejo, e, no entanto, muitos se entregam aos desejos.

Quando as pessoas têm desejos, é como árvores atacadas por insetos; consumidas por dentro sem saber, antes de muito colapsam. Aqueles que pensam que o desejo é diversão não percebem que o desejo é como o fogo: se não o apagares, queimar-te-ás. O espírito sofrerá de irritação, o álcool e o sexo esgotarão a tua energia vital, gerando doenças e úlceras, e chorarás de dor dia e noite. Os budistas que dizem que sofres dos teus pecados depois da morte não percebem que já sofres ainda em vida.

CÉU E TERRA

O Grande Caminho é sem forma; o universo é o Caminho com forma. O próprio universo não fala; os sábios são um universo que pode falar. Não tive a oportunidade de ver os sábios, mas li os seus escritos clássicos. Ao ler os seus escritos clássicos, pode-se compreender os seus princípios; em que difere isso de ver os sábios?

Deus cria os nossos corpos, Deus concede a nossa natureza. Interior e exterior vêm ambos de Deus; como ousaríamos deturpá-los? Estamos em Deus, Deus está nos nossos corações; se contemplarmos o universo e imitarmos a sua pureza, isto não difere do Grande Caminho. Se tivermos sequer um pouco de intenção egoísta, experimentaremos penalidades nada triviais.

O corpo físico é natureza concedida por Deus; se agires de acordo com essa natureza concedida, ficarás espontaneamente livre do peso dos

desejos humanos. As tarefas quotidianas são normas; age em obediência às leis de Deus e não haverá excessos errados.

O caminho da humanidade está sempre coordenado com o céu e a terra na alternância entre movimento e quietude. A energia humana está sempre em comunhão com o céu e a terra na alternância entre expiração e inspiração.

Li que o sol a descer para a terra é símbolo do fogo do coração a baixar, e a lua a alcançar o centro do céu é símbolo da água dos rins a subir. Olhando para o alto, vemos a Estrela Polar fixa no seu lugar, com as restantes estrelas a girar em redor dela; por isso se chama o eixo do céu. Assim como até os céus têm um eixo — considerado a raiz da criação — também os seres humanos têm um eixo, considerado a fonte da natureza e da vida.

Embora todos sejam igualmente humanos, existem os chamados grandes homens, que harmonizam as suas qualidades com o céu e a terra. Procura examinar a tua mente e a tua natureza — como poderão corresponder ao céu e à terra? Se corresponderem, sê diligente; se não, corrige-te depressa. Faz isto, e alcançar a grandeza humana não será preocupação.

O céu gera, a terra desenvolve; são o nosso pai e mãe universais. O céu é ativo, a terra é estática; são o nosso guia e mestre universais. Os sábios do passado foram filhos do céu e da terra; os sábios do futuro serão descendentes benevolentes do céu e da terra. Aqueles que realmente amam os seus pais são grandes em virtude; certamente receberão vida. Aqueles que realmente respeitam os seus mestres aprendem desde a base e chegam ao cume.

VIDA HUMANA

A vida humana é o supremo; quando o supremo entra em ação produz energia positiva como fogo. O fogo é espírito. Quando o supremo se aquieta produz energia negativa como água. A água é vitalidade. O fogo do espírito e a água da vitalidade combinam-se subtilmente e condensam-se entre os rins, constituindo a raiz da energia original.

Antes de nascermos, a clareza ou a turvação da nossa dotação de energia provém da dádiva de Deus — os homens nada podem fazer quanto a isso. Depois de nascermos, a perversidade ou a retidão do caráter humano provêm da nossa própria ação — Deus não o pode supervisionar.

Assim como o céu e a terra dão origem ao ser humano, aqueles de inteligência superior são naturalmente poucos; os de insensatez extrema também são poucos. Os medianos são os mais numerosos. As pessoas

medianas podem fortalecer-se até não se distinguirem dos de inteligência superior; mas, se se negligenciarem, em que diferem dos mais insensatos?

As pessoas de hoje só sabem que são descendentes dos seus pais; não percebem que elas próprias e os seus pais são todos descendentes do Caminho. Por isso, as pessoas superiores procuram invariavelmente alcançar o Caminho, para que daí em diante nada tenham de que se envergonhar perante o céu e a terra, nenhuma desonra perante o céu e a terra.

O Mestre Geng disse: «O Caminho dos reis sábios Wen e Wu ainda não colapsou; está nas pessoas. Não estava apenas nas pessoas do passado; está também nas pessoas do presente. Não está apenas nas pessoas do presente; estará também nas pessoas do futuro.» Quando uma pessoa nasce, tem um corpo; em cada corpo há um ser humano verdadeiro. A subtileza espiritual de um ser humano verdadeiro comunga com o céu e a terra; a clareza e a calma de um ser humano verdadeiro estão livres de pó. O ser humano verdadeiro nunca cresceu nem diminuiu; o ser humano verdadeiro nunca nasceu nem morreu. Se conseguires apenas nutrir o ser humano verdadeiro, isso será melhor do que um pobre receber dez mil peças de ouro.

Mêncio disse: «A diferença entre humanos e animais é ténue; as pessoas comuns obliteram-na, as pessoas superiores preservam-na. Os que a preservam tornam-se sábios; os que a obliteram tornam-se bestas.» Quando a obliteram, transformam-se em bestas de imediato, não numa outra vida depois da morte.

A natureza possui cinco forças — metal, madeira, água, fogo e terra. Chamam-se forças porque nunca cessam; se cessassem nem por um instante, não poderiam ser chamadas forças. A humanidade possui cinco constantes. Chamam-se constantes porque são invariáveis; se variassem sequer por um momento, não poderiam ser chamadas constantes.

Estas cinco forças e cinco constantes estão presentes no corpo humano, onde constituem cinco órgãos — coração, fígado, pâncreas, pulmões e rins. Os cinco órgãos são a raiz principal que dá vida às pessoas; se esta raiz for danificada, não pode sustentar a vida. Por isso, quando médicos esclarecidos tratam a doença, invariavelmente harmonizam primeiro os cinco órgãos.

Quando as cinco forças operam nas atividades diárias, constituem as cinco normas. As cinco normas são: a relação entre governo e povo, entre pais e filhos, entre marido e mulher, entre irmãos mais velhos e mais novos, e entre amigos. As cinco normas são o caminho do êxito para as pessoas; se

negligenciarem este caminho de êxito, não podem ser humanas. Por isso, quando os sábios antigos educavam as pessoas, primeiro elucidavam os princípios das cinco normas; e, no entanto, há pessoas da geração presente que procuram o Caminho mortificando os seus corpos físicos e afastando-se das normas humanas. Certamente não percebem que estão erradas; e quando o povo as venera e adora, espantado, também não percebe que estão erradas.

VELHICE

As pessoas dizem que depois dos sessenta envelheces ano a ano; depois dos setenta, envelheces mês a mês; depois dos oitenta, envelheces dia a dia. Tenho mais de oitenta anos — e agora? Daqui em diante, cada dia que vivo é um dia emprestado pelo Céu para o Caminho — como ousaria desperdiçá-lo? Mesmo que atinja o Caminho neste instante, já é tarde — como poderia ser admissível adiar ainda mais?

Há muito tempo, três anciãos falavam sobre a impermanência. Um disse: «Dos que estão nesta festa este ano, quem saberá quem já não estará no próximo?» Outro disse: «O que dizes ainda é distante. Quando tirarmos os sapatos e as meias esta noite, não sabemos se amanhã os voltaremos a calçar.» O terceiro disse: «O que dizes ainda é remoto. Quando expirarmos esta respiração, não sabemos se voltaremos a inspirar.»

Os sábios não perdem tempo, os valentes não hesitam. Se chegares a conhecer o Caminho hoje, deves pôr-te a trabalhar nesse mesmo dia; quando sabes, é então que deves começar. Se disseres que hoje não tens tempo e esperarás por outro dia, receio que quando quiseres fazê-lo já não possas.

Os seres humanos têm três tesouros — vitalidade, energia e espírito. Na velhice, guarda-te de esgotar a vitalidade; quando a vitalidade se esgota, morres. Na velhice, guarda-te de deixar escapar a energia; se a energia se esgota, morres. Na velhice, guarda-te da dissociação do espírito; se o espírito se vai, morres.

Como evitar esgotar a vitalidade? Será necessário afastar-se do sexo? Como evitar deixar escapar a energia? Será necessário falar pouco? Como evitar a dissociação do espírito? Será necessário estar sem desejos? O espírito não pode ser estabilizado à força; quando a mente e a respiração repousam uma na outra, o espírito estabiliza-se naturalmente. A energia não deve ser dissipada em vão; esquecendo as palavras e mantendo-se centrado, a energia não se dissipa. A vitalidade não deve perder-se por fuga; recirculando-a para reabastecer o cérebro, a vitalidade não se perde.

Alguns perguntam: quando as pessoas envelhecem e a sua energia física se deteriora, como pode ser reabastecida? Sendo cuidadoso nas palavras, podes reabastecer os pulmões. Moderando a comida e a bebida, podes reabastecer o estômago. Parando de preocupar-te, podes reabastecer o coração. Livrando-te da ira, podes reabastecer o fígado. Cessando a luxúria promíscua, podes reabastecer os rins e os órgãos geradores.

Se pedirem mais, eu diria: não te preocupes em não reabastecer; cuida-te é de reabastecer e depois desperdiçar de novo. Por isso disse: após cem dias de reabastecimento não se vê excesso; mas um só dia de desperdício e sente-se insuficiência.

Olha para plantas e árvores; a sua folhagem floresce, depois cai no final do outono, regressando às raízes, como padrão natural. Regressando à raiz, não morre, mas regenera na primavera. Por este princípio vemos que a regeneração sem fim é o Caminho da natureza, enquanto o regresso às raízes é o padrão inerente dos seres. Aqueles que conhecem o padrão inerente e não violam o Caminho são pessoas verdadeiras. É por isso que «as pessoas verdadeiras respiram pelos calcanhares» — os calcanhares são como a raiz. Durante os três meses de inverno, estação do regresso à raiz, deves silenciosamente nutrir isso.

DOENÇA

Como surge a doença? Todos criam aflições psicológicas a partir de pensamentos errantes. Uma vez surgidas, essas aflições ferem o coração interior. Uma vez ferido o coração, não pode nutrir o estômago, e já não se desfruta a comida. Quando o estômago se debilita, a energia do pulmão fica deficiente, causando tosse. Uma vez surgida a tosse, a energia da água seca-se, e a energia da madeira fica incompleta — o cabelo arde, os músculos enfraquecem; quando a fraqueza se espalha pelos cinco órgãos, morre-se.

Quando os pensamentos errantes brotam e se agitam, é aí que a doença tem origem. As pessoas de hoje não reparam nisto; invariavelmente esperam até que a dor atinja o corpo para se considerarem doentes, sem saber que não foi algo súbito, mas que se desenvolveu gradualmente.

Fora do corpo existem seis extremos — vento, frio, calor, humidade, secura e fogo. Dentro existem sete sentimentos — alegria, ira, tristeza, felicidade, preocupação, medo e surpresa. Os que adoecem devido aos sete sentimentos sofrem danos internos e desenvolvem sintomas de deficiência. Os que adoecem devido aos seis extremos sofrem destabilização externa e

desenvolvem doenças de excesso. A deficiência pede reabastecimento, o excesso deve ser drenado.

As doenças resultantes da lesão da energia física temporal podem ser curadas por ervas, minerais, acupunctura e moxabustão; as doenças resultantes de dano interno à vitalidade e ao espírito imateriais primordiais não podem ser curadas sem olhar interior e nutrição silenciosa. Os dez grandes médicos curaram as doenças físicas das pessoas; os sábios das Três Doutrinas curaram as doenças mentais das pessoas.

Quando os amigos adoecem, todos sabem visitá-los; mas quando adoecem eles próprios, não sabem cuidar de si.

Se souberes como vigiar-te, olhando para dentro não vês mente, olhando para fora não vês corpo. Uma vez que mente e corpo não estão lá, quem é que sofre doença? Quem é que não está doente? Se conseguires ver claramente, espontaneamente ficarás sem peso.

Quando pensas sempre na doença, o teu materialismo diminui gradualmente. Quando estás sempre vigilante contra a morte, a atenção plena do Caminho desenvolve-se naturalmente.

Era uma vez um homem que sofria de um mal no coração. Encontrou-se com um eminente monge que lhe disse: “A tua doença tem origem nas aflições. As aflições surgem de pensamentos errantes.

“Pois bem, existem três tipos de pensamentos errantes. Se pensares nos bons e maus momentos das décadas passadas, nos favores e inimizades, nas várias emoções e sentimentos ociosos, isso é pensamento errante do passado.

“Quando as situações surgem, deves responder de acordo. Mas se insistes em formar opiniões, hesitas indeciso. Isso é pensamento errante do presente.

“Quando esperas um dia obter toda a riqueza e posição que desejas, ou esperas que os teus filhos terminem os estudos e tenham sucesso — mesmo que estas coisas não possam necessariamente ser realizadas ou obtidas — isso é pensamento errante do futuro.

“Estes três tipos de pensamentos errantes surgem de repente e de repente desaparecem — os budistas Chan chamam-lhes mente ilusória. Se conseguires ver que são erro, eles dissolvem-se — os budistas Chan chamam-lhe mente desperta. Por isso se diz: ‘Não te preocupes com o surgimento dos pensamentos, apenas tem cuidado em não demorar a perceber que estão a acontecer. O surgimento do pensamento é doença; não dar-lhe continuidade é remédio.’”

O eminente monge disse ainda ao homem com o mal do coração: “A tua doença também é falha de mistura entre a água e o fogo.

“De um modo geral, a obsessão pelas belezas até ao ponto da devassidão é luxúria estimulada externamente; um sonho húmido causado por pensar nelas à noite é luxúria produzida internamente.

“O apego a estas duas coisas dissipa a vitalidade do cérebro. Se conseguires pôr-lhes fim, a energia da água a elas associada produzir-se-á naturalmente em abundância, podendo assim subir para se misturar com o coração.

“Quando meditas nos escritos até ao ponto de esqueceres de comer e dormir, isto chama-se obstrução abstrata.

“Quando persegues o teu negócio ou profissão sem te abster de excesso de trabalho, isto chama-se obstrução concreta.

“Embora estas duas não sejam luxúrias humanas, ainda assim danificam a alma. Se as conseguires relaxar, então o fogo do coração não se inflamará para cima, podendo assim descer para se misturar com a energia genital.

“Assim, os dados sensoriais não se objetivam e os órgãos dos sentidos não têm parceiros. Indo contra a corrente para regressar ao uno, as funções dos seis sentidos não estão ativas.”

O homem com o mal do coração seguiu o conselho do eminente monge. Ficando sozinho num quarto, esvaziou a mente de todos os objetos. Ao fim de mais de um mês sentado assim, o seu mal do coração parecia ter desaparecido.

Quando tens uma doença, deves reconhecê-la tu mesmo. Uma vez que a reconheces, deves tratá-la o quanto antes. Se detestas o remédio e evitas enfrentar a doença, quando a impermanência chegar será demasiado tarde para arrependimentos.

A MORTE

Quando as pessoas estão no auge da vida, não há nada que não façam na perseguição dos desejos. Mas então a sua saúde é prejudicada e surgem toda a espécie de males. Quando a morte se aproxima, mesmo casas cheias de filhos e filhas não lhes podem valer; por mais dinheiro que tenham, não podem comprar saúde. Ter arrependimentos à beira da morte é demasiado tarde.

Quem não teme a morte? Devemos acautelar-nos dela antes de estarmos a morrer. Se esperarmos até estarmos a morrer para a temer, então será difícil escapar-lhe. Quem não teme a doença? Devemos acautelar-nos dela antes de adoecer. Se esperarmos até adoecer para a temer, então a cura será difícil.

Observa as coisas do mundo — haverá algo mais importante do que a natureza e a vida? Pensa em todos os acontecimentos do mundo — haverá algo maior do que o nascimento e a morte?

Todos gostam da vida mas não do caminho da vida longa. Todos detestam a morte mas não as coisas que conduzem à morte.

Enquanto as pessoas vivem no mundo, os acontecimentos sucedem-se continuamente, até que acabam por morrer; no limiar da morte, que meios podem ser usados para a evitar? É melhor mudar de atitude o quanto antes, desapegando-se de todo o tipo de enredamentos nos objetos dos sentidos, para se tornar uma pessoa longeva para além do mundo. Não seria isso bom?

Alguns poderão perguntar: estamos presos aos objetos dos sentidos há tanto, tanto tempo; não será difícil largá-los de repente, mesmo que o queiramos? A resposta é que não queres largar — é por isso que dizes que é difícil. Mas imagina que morres — haverá algo que não largues? Mesmo não estando morto agora, imagina-te já morto — quando largares tudo, o que não será maravilhoso?

Pergunta-se também: do que é que largamos? A resposta é: largamos os quatro grandes elementos, os cinco agregados, as sementes da consciência emocionada. Os verdadeiros praticantes do Caminho devem ser como se estivessem totalmente mortos uma vez, e então regressarem à vida. Para quem está totalmente morto, não há mundo a envolvê-lo, nem princípio místico. Quando alcanças esta cessação total, só então está resolvido.

Confúcio disse: “Se ouvires o Caminho de manhã, podes morrer contente nessa noite.” Esta frase ensina às pessoas o ponto crítico. Parece significar que, quando as pessoas superiores ouvem o Caminho, compreendem vida e morte num instante.

O SOFRIMENTO

Apenas porque não conseguem libertar-se de uma coisa — a cobiça — as pessoas cobiçam fama e lucro e ficam presas à fama e ao lucro; cobiçam vinho e carne e ficam presas ao vinho e à carne; cobiçam estatuto e prestígio e ficam presas ao estatuto e ao prestígio; cobiçam filhos e netos e

ficam presas a filhos e netos. Prendem a verdadeira natureza em todo o tipo de formas confusas, indo e vindo no mundo humano sujeitos a sofrimento ilimitado.

Um feto desenvolve-se da união do esperma do pai com o óvulo da mãe. O saco amniótico é como uma prisão, restringindo o corpo. Quando a mãe come algo quente, é como se água a ferver fosse derramada sobre o corpo do feto; quando a mãe come algo frio, é como se gelo fosse pressionado contra o corpo. Quando a energia se completa e o feto está formado, deseja urgentemente sair; mas deve primeiro romper o saco. Demora alguns dias até que a bolsa rebente: as pessoas só conhecem o sofrimento das dores de parto da mãe — não sabem que o recém-nascido sofre ainda mais. Só no parto, quando chora, cessam os sofrimentos no ventre.

Depois vêm sofrimentos que atingem todo o corpo. Interiormente há fome e sede, exteriormente há frio e calor; febres e erupções surgem umas após outras. Estes são os sofrimentos da infância.

Quando se chega à idade adulta, então enfrenta-se o trabalho. Os que se tornam governantes preocupam-se com a terra; os que se tornam fidalgos ou camponeses preocupam-se consigo próprios e com as suas famílias. De dia e de noite trabalham, inquietos mesmo sentados ou deitados. Os fogos nos órgãos internos estão todos ativos, queimando a harmonia natural. As doenças perseguem o corpo, sem resistência.

As pessoas experimentam primeiro o sofrimento da doença, acabam no sofrimento da morte, e depois têm o sofrimento da retribuição. Isto prossegue pelas eras, repetindo-se sem fim. Os budistas falam do sofrimento da separação dos entes queridos, do sofrimento da convivência com os hostis, do sofrimento da frustração. Os sofrimentos e misérias das pessoas de hoje são todos auto-infligidos e auto-experimentados, experiência pessoal daquilo que criaram elas próprias. Há os que, por ignorância, se envolvem sem perceber que isto é sofrimento; há os que sabem claramente que é sofrimento mas não conseguem sair. Um provérbio diz: “Não fales em casar cedo; depois de casado é mais difícil.”

Não digas que o sucesso é uma grande conquista; depois do sucesso o trabalho é maior. Não digas que semear basta; depois da sementeira é mais penoso. Não digas que é melhor ser monge ou padre; depois de se tornar monge ou padre é mentalmente mais difícil.”

Alguns poderão perguntar: se os sofrimentos dos homens do mundo são sobretudo físicos, os sofrimentos dos eruditos são mentais; atam-se sem corda e ocupam-se com o nada. Não conseguem parar, mesmo querendo — que se deve fazer nesse caso? A resposta é que os eruditos sofrem

assim porque ainda não encontraram a tradição autêntica. Se encontrares a tradição autêntica, cabe-te a ti decidir se paras ou largas — que sofrimento há nisso? Na verdade, aprender o Caminho é um método de conforto; quem fala em sofrimento por causa dele é um estranho.

ESSÊNCIA E VIDA

Para entrar no portão do estudo do Caminho, é preciso primeiro compreender essência e vida. A essência tem a sua fonte, que é o solo da mente. A vida tem o seu caule, que é a respiração verdadeira. O caule da vida deve ser sólido; a fonte da essência deve ser clara. Como se esclarece a fonte da essência? Quando o interior e o exterior são ambos esquecidos, então está clara. Como se solidifica o caule da vida? Quando espírito e energia permanecem juntos, então está sólido.

Essência é espírito, vida é vitalidade e energia. O *Diagrama do Absoluto* diz: “A realidade do infinito e a vitalidade das energias yin e yang unem-se subtilmente; o ser humano origina-se aqui.” A essência é a realidade do infinito; a vida é a vitalidade de yin e yang. O Mestre do Imutável disse: “A essência está na mente. Na medida em que a mente é esclarecida, nessa medida a essência é visível. Quando a essência se manifesta, a natureza é cumprida. Assim é que deter o pensamento pode ser usado para cumprir a natureza. Na medida em que a natureza se cumpre, nessa medida espírito e energia se condensam. Não há mais nada no estudo do que alcançar serenamente isto.”

Todo o trabalho está em deter o pensamento. O método mais direto e rápido para isso é manter mente e respiração juntos. Como assim? A energia é a mãe do espírito, o espírito é filho da energia; mente e respiração unidos são como mãe e filho que se encontram. Quando espírito e energia se fundem num só, após longo tempo de íntima proximidade, isso produz grande estabilização. Isto chama-se regressar à raiz e restaurar a vida. Quando a raiz é profunda, o caule é sólido; este é o caminho da longa vida e da visão eterna.

O Mestre Ancestral Qiu disse: “Se a respiração está de algum modo instável, a vida não é tua.” Eu digo: “Se a mente está de algum modo não esquecida, a respiração não pode estar estável.” O ser humano tem uma natureza universal e também uma disposição. A natureza universal é a totalidade do absoluto; assim que entra em yin e yang e nos cinco elementos, então é disposição. Portanto, a substância do absoluto cai em disposição — não é que haja uma natureza separada. O Mestre Zhang disse: “Quando regressas habilmente a ela, a natureza universal está

presente.” Perguntaram-lhe se havia um caminho de regresso habilidoso, e ele disse: “Sim. Os confucionistas falam em limpar a mente e ser inacessível; os budistas falam em observação independente; os taoistas falam em regressar à simplicidade. Estes são os inícios do regresso habilidoso.

“Os confucionistas dizem que há estabilidade depois de saber parar e pode haver serenidade após a estabilização. Os budistas falam de ver através do vazio da mente e do corpo. Os taoistas falam em regressar à inocência. Estes são o meio do regresso habilidoso.

“Os confucionistas falam de não ter voluntarismo, nem compulsividade, nem obsessividade, nem egoísmo. Os budistas falam de não ter olhos, ouvidos, nariz, língua, corpo ou mente. Os taoistas falam de regressar ao infinito. Esta é a realização do regresso habilidoso.”

A natureza humana é originalmente boa; aquilo que nela não é bom é disposição. Conhecer essa disposição e não ser compelido por ela é o método de transformar a disposição.

MENTE

O ser humano tem apenas uma mente. Externamente é sentimento, internamente é natureza. Seguir para fora é consciência, regressar é sabedoria. Agora, se quiseres inverter o seguir externo para regressar ao interno, será necessário praticar a introspeção? Introspeção implica introversão e esforço em perceber.

O espírito do ser humano está na mente, e o gatilho da mente está nos olhos. Por isso, quando a função dos olhos está para dentro, a mente permanece dentro com eles. Não só permanece lá; também se estabiliza.

Uma vez estabilizada a mente, o fogo do coração desce enquanto a água dos genitais sobe. A boca enche-se de saliva doce, os pés caminham sobre esplendor ardente. Existem subtilezas nisto que não podem ser plenamente expressas em palavras.

Se o ser humano tem apenas uma mente verdadeira, porque se perde então em confusão? Parece ter consciência, mas não tem eu. Por isso se diz que, se sabes quando te perdes, então não te perderás. Quando for preciso largar, larga.

A sinceridade elimina a falsidade, a reverência elimina a arrogância. Quando pensamentos errantes ocorrem em confusão profusa, não tentes

detê-los, apenas olha de volta para a própria mente — o que é que pensa? Quando tiveres reconhecido o que pensa, alcançarás tranquilidade no ato.

O estudo do Caminho não tem técnica especial: olhar constantemente para dentro é estudar o Caminho, e quando o pensamento ilusório já não existe, isso é o Caminho. O Mestre Zhu disse: “Na medida em que possuis a tua mente, nessa medida encontras força dentro de ti. Se a mantiveres sob firme controlo e não a deixares correr atrás das coisas, como não hás de conseguir corrigi-la? Isto pode ser comprovado pela experiência até em meio mês.”

Disse também: “Procurar a mente liberta não significa procurar outra mente para focar. Pelo contrário, no momento em que percebes uma mente liberta, pensa: ‘Esta mente é a minha mente; cabe-me a mim empregá-la — não deve ser permitida a ela sair a seguir outros.’ Mesmo que a tua mente tenha estado bloqueada durante muito tempo, podes despertar e afastar todas as falsidades com um grito.”

Continua isto observando a mente. Quando não houver atividade mental, continua isto repousando na respiração. Quando a respiração está estável, o espírito estabiliza-se com ela. É a isto que se refere quando se diz que as pessoas verdadeiras respiram pelos calcanhares.

A única coisa que distingue os humanos dos animais é esta mente. Buda disse que os malfeitores regressam renascidos transformados em animais; eu digo que os que perdem a mente tornam-se animais logo ali. Porquê? Podem ter forma humana, mas já não são humanos.

Se a tua mente permanece imóvel quando vês os objetos, isso chama-se ser não-nascido. O não-nascido não perece. Então esta mente não está presa aos objetos dos sentidos. Quando não há prisão, isso é libertação.

SENTIMENTOS

Os sete sentimentos já foram mencionados. Quando estás alegre, a energia relaxa; quando estás irado, a energia sobe. Quando estás triste, a energia evapora; quando estás feliz, a energia dispersa. Quando estás ansioso, a energia aglomera-se; quando estás pesaroso, a energia desce. Quando estás assustado, a energia desordena-se. A perversidade e a anormalidade produzem doenças — inchaço e bloqueio no coração e no abdómen, dor lancinante no abdómen e nos lados, obstrução da garganta, agitação e ofego, falta de ar. Misturando-se com o sangue, produzem obstrução intestinal; misturando-se com a água, produzem indigestão, fleuma e baba. Às vezes causam escleroses ou tumores semelhantes a enchimento de

algodão ou a membranas. Estes males são demasiados para os mencionar todos.

Portanto, aqueles que são hábeis na higiene recolhem os seus sentimentos e regressam à essência — este é um bom método de eliminar a doença.

Os sentimentos são a natureza a manifestar-se exteriormente. Os sábios cultivam-nos antes de se manifestarem, de modo a conseguirem harmonizar os seus sentimentos com todas as coisas sem emoção, passando por tudo sem possessividade, envolvendo-se sem se deixarem arrastar. São como espelhos limpos que refletem objetos: a beleza é a beleza das coisas, por isso não concebem amor por causa dela; a fealdade é a fealdade das coisas, por isso não concebem ódio por causa dela.

Assim se diz: “Aberto e imparcial, quando as coisas surgirem responde de acordo.” Imparcialidade significa a verdade natural não adulterada pela subjetividade dos desejos humanos. Responder de acordo significa que, quando há coisas que devem ser, então agir de tal modo que não cause problemas nesse contexto.

Os *Escritos sobre a Estabilização da Natureza* dizem: “Os sentimentos das pessoas têm as suas cegueiras particulares, razão pela qual não conseguem alcançar o Caminho. Em geral, essas cegueiras residem nos usos subjetivos do intelecto. Quando és subjetivo, não podes ser deliberadamente responsivo aos acontecimentos; quando usas o intelecto, podes ser espontâneo com consciência clara.”

Também: “Os sentimentos das pessoas são facilmente excitados e difíceis de controlar, mas a ira é a pior. Se conseguires esquecer a tua ira no momento em que te irritas e observar o que é certo e errado em princípio, podes também ver como as seduções externas não são dignas de aversão, e além disso estarás a meio caminho do Caminho.”

O Mestre Zhu disse: “Esquece a ira e serás imparcial; vê o que é verdadeiro e segui-lo-ás. Estes dois são meios de regressar a ti mesmo e eliminar a cegueira.” As pessoas que alcançam o Caminho são vazias e silenciosas por dentro e por fora. No meio da quietude olham para dentro: percebendo que nada existe de todo, enquanto fisicamente dentro do círculo, mentalmente transcendem as coisas.

O PENSAR

A mente humana deve ser mortificada, enquanto o seu potencial deve ser vivificado. Mortificação significa fazer morrer os seus pensamentos desejosos; vivificação significa animar a sua razão. Pensar é o potencial vivo da mente.

A ausência de erro é o princípio geral; os nove pensamentos são os princípios específicos — pensar em como ver claramente, pensar em como ouvir atentamente, pensar em como causar uma impressão calorosa, pensar em como ser respeitoso no porte, pensar em como ser verdadeiro na fala, pensar em como ser sério no trabalho, pensar em como fazer perguntas quando em dúvida, pensar em que problemas podem ocorrer quando se está zangado, e pensar na justiça quando se vê a possibilidade de lucro.

Pensar no Caminho é correto; pensar nas coisas é erro. O Caminho é inerente em nós; quando pensas no Caminho inerente em nós, o próprio pensar é o Caminho. Quando o pensamento atinge o reino da subtileza, a mente compreensiva, clara e limpa, torna-se leve e jubilosa. Só isto se pode chamar realização pessoal; se a tua energia mental se esgota apesar da profundidade do teu pensar, mesmo que tenhas alguma perceção, não é realização pessoal.

Os que alcançam a realização sem pensar são sábios; os que a alcançam pelo pensar são eruditos. Não cogitar nem esforçar-se chama-se veracidade, referindo-se ao conhecimento inato que os bebés têm sem estudo nem reflexão. Escolher o bem significa simplesmente escolher esta não-cogitação e não-esforço.

O coração humano tem sete aberturas, a maioria bloqueada por canais de sangue. Se queres abri-las, não o podes fazer sem aprender e pensar. Pensar tem o sentido de penetrar, aprender tem a função de confirmar. Quando pensar e aprender são ambos usados, que caminho não poderá ser alcançado?

Quando ainda não penetraste num princípio, é como estar diante de uma parede. Pensar é como perfurar buracos na parede. Por cada buraco que perfuras até ao fim, recebes essa quantidade de luz. Começando pequeno, vais ampliando, até que eventualmente toda a parede desaparece, e há abertura, livre acesso, e nenhuma obstrução restante.

O *Livro dos Costumes* diz: “Pensa de modo digno.” Ser digno significa não ser forçado, ser feito assim significa não ser trabalhoso. Quando não é forçado nem trabalhoso, pode chamar-se bom pensar.

“O pensar de um homem cultivado não vai além da sua posição.” Isto chama-se pensar. Sempre que está fora do lugar, chama-se pensamentos. Pensar é uma porta de entrada para o Caminho, enquanto os pensamentos são raízes de obstrução do Caminho.

OS PENSAMENTOS

Simplesmente por falta de consciência, os pensamentos surgem de repente; a isto chama-se ignorância. Por causa do surgimento da ignorância, parece que a mente se torna pensamentos. A mente na realidade não se move; quando chegas a este ponto de observar a mente, esses pensamentos cessam por si mesmos.

Parar os pensamentos não é difícil — se conseguires regressar a antes de um único pensamento ter surgido, então o pensamento anterior naturalmente não continuará.

Antes do surgimento, estamos fundidos com o infinito. Mas se queres compreender a não-ocorrência de um único pensamento agora mesmo, deves examinar de onde vem o pensamento. O passado baseia-se no presente, o futuro baseia-se no passado; se não tens mente no presente, o passado está naturalmente terminado.

As visões de pessoa e de eu são certamente pensamentos, mas também o são as visões de apego à religião, e estas também devem ser eliminadas. Se tentares conscientemente parar os pensamentos errantes, os pensamentos errantes parecerão aumentar. Experimenta observar o que são os pensamentos e eles desaparecerão espontaneamente.

Para cultivar a realização é essencial parar os pensamentos. Para parar os pensamentos é essencial observar a mente. Quando observas a mente, a mente não existe; quando a mente não existe, os objetos são vazios por si mesmos. Sendo a mente e os objetos assim, não há parar; então como pode haver observar?

Guifeng disse: “Examina conscientemente de muito perto, observa atentamente de forma intensa. Se energias habituais surgirem, cessarão no ato; não as sigas e evitarás cair nas indulgências emocionais dos homens comuns. Não as destruas também e evitarás cair no quietismo. O ensinamento súbito da escola da completude é afinal assim; apenas concorda com a natureza original e a cognição consciente não será interrompida.”

O *Triplex Unity* diz: “Os ouvidos, olhos e boca são três tesouros; fecha-os e não permitas passagem. Larga a vontade e regressa ao vazio do nada; a liberdade de pensamentos é normalidade.”

Aqueles que alcançam a ausência de mente na própria mente discernem sem aniquilar as características da mente. Aqueles que estão livres de pensamentos depois de os terem tido percebem que os pensamentos não têm essência própria — sendo originados condicionalmente, são, pois, vazios.

AS PREFERÊNCIAS

Toda a mente humana tem gostos. Os gostos são onde a mente tende a fixar-se.

Há coisas que não esperamos que sejam assim, e, no entanto, são; no fim, não sabemos porquê.

Na medida em que o nível de caráter humano pode ser julgado por um único pensamento, e o sucesso ou fracasso de toda uma vida pode ser determinado por um só momento, não podemos deixar de ser cautelosos.

Se os gostos das pessoas são a humanidade e a justiça, a cortesia e a música, a poesia e os clássicos, sabemos sem dúvida que são inteligentes. Se os seus gostos são a ociosidade, o jogo, a bebida e a prostituição, então sabemos sem dúvida que são dissolutos.

Se os seus gostos são a jardinagem, a pesca e o corte de lenha, sabemos sem dúvida que são camponeses. Se os seus gostos são discutir, vangloriar-se e as armas, sabemos sem dúvida que são pessoas violentas.

De um modo geral, há cinco perdas que acompanham o gosto pela diversão e pelo jogo. São elas: a poluição do corpo, o cansaço do espírito, o desperdício da riqueza, a perda de tempo e os erros no trabalho.

Mesmo que sejas extremamente habilidoso, não poderás ir longe; por isso é que as pessoas cultivadas se abstêm.

O CORPO

O corpo humano tem três câmaras na frente, chamadas a câmara do nirvana, a câmara carmesim e a câmara do pátio amarelo. São onde residem o espírito e a energia. Atrás há três passagens, chamadas a passagem do cóccix, a passagem da espinha média e a passagem da

almofada de jade. Estas constituem a rota por onde espírito e energia circulam.

Mêncio disse: “Os sábios imperadores Yao e Shun fizeram-no pela natureza; os reis Tang e Wu fizeram-no pela redescoberta.” Disse também: “Tang e Wu fizeram-no pessoalmente.” Isto é apenas uma questão de redescobri-lo em si mesmo. Os reis Tang e Wu foram capazes de redescobrir os imperadores Yao e Shun nos corpos de Tang e Wu; se formos capazes de o redescobrir em nós, há um sábio imperador Yao e um sábio imperador Shun em cada um de nós.

Quando examinamos interiormente o corpo, a energia está lá. Quando examinamos interiormente essa energia, o espírito está lá. Porque as pessoas cultivadas seguem o Caminho com os seus corpos, quando o corpo é cultivado o Caminho estabelece-se. As pessoas imaturas seguem os desejos com os seus corpos, por isso os seus desejos florescem enquanto os corpos perecem.

O *Sutra Shurangama* diz: “Entrando profundamente por um portal, entra sem te desviares; quando conheces a raiz, os seis sentidos tornam-se claros e serenos de uma só vez.” A razão por que as pessoas não conseguem alcançar o Caminho é porque estão sobrecarregadas pelo corpo.

Se quiseres libertar-te deste fardo, deves perceber que este corpo é uma coisa impermanente, um objeto material doloroso sem dono, um saco de pus e sangue, urina e fezes. O corpo inteiro, por dentro e por fora, não tem nada de bom. Porque queres alimentá-lo com comida fina e vesti-lo com roupas finas? Ostentas agudeza e vendes esperteza sempre que estás diante dos outros. As pessoas sujeitas à compulsão estão confusas de mente e iludidas de coração; todos no mundo foram levados assim.

A morte é seguida pelo nascimento, o nascimento é seguido pela morte. Por infinitas eras experimentámos incontáveis dores e vexações, sem nunca haver esperança de saída. Agora que coloquei o coração em aprender o Caminho, vi-te por inteiro e ao que és. Já não me deixarei confundir por ti, já não me deixarei compelir por ti.

Desenvolve gradualmente a visão da vacuidade da pessoa. Se o aplicares de uma só vez, abandonando corpo e fenómenos, mortificando o corpo físico e descartando a inteligência, e abraçares isto sem jamais o ultrapassares, poderás aproximar-te do Caminho?

Quando os praticantes de artes esotéricas se cultivam, invariavelmente restauram os seus corpos. O espírito é energia; quando a energia é estabilizada, o espírito concentra-se. Essência e vida desenvolvidas em

conjunto, o Caminho e o receptáculo acompanham-se; espírito e corpo sublimados em conjunto, fundem-se na realidade juntamente com o Caminho.

CANAIS DE ENERGIA

O corpo humano tem doze canais principais de energia e oito canais suplementares, mas apenas os dois conhecidos como canal passivo e canal ativo estão ligados à vida e à morte humanas.

Nas pessoas comuns, o canal passivo situa-se no abdómen subindo, enquanto o canal ativo está nas costas descendo. Frente e costas estão separados, pelo que o mecanismo de transformação não tem base. Assim, a sua longevidade depende da extensão da energia com que nasceram.

Os praticantes de artes esotéricas reconhecem que o canal passivo é onde se encontram todos os canais yin e o canal ativo é o que unifica todos os canais yang. Se estes dois canais fluírem livremente, os cem canais fluirão livremente. Assim repelem a convergência da energia negativa e promovem o fogo da energia positiva, praticando o método da rotação da roda de água.

Este método é congelar o espírito na abertura da energia. Chama-se regressar à raiz. Com espírito e energia mantendo-se juntos, abraça-se a unidade sem separação. Quando a quietude atinge o auge e é seguida de movimento, isto é o espírito a subir novamente pela raiz da energia até ao nirvana. Nesse momento, o curso da roda de água passa pela primeira vez.

Se quiseres conhecer o curso da roda de água, são os canais passivo e ativo nos nossos corpos. Quando a energia surge pela primeira vez, vaporiza-se entre rins e genitais, depois transborda acima da lombar, correndo como água a inundar, sem seguir os canais; rapidamente usamos o espírito para a conduzir de volta ao cóccix e para cima até à espinha média. É difícil passar pela espinha média; pressiona a língua contra o palato para a fazer subir até ao meio do cérebro.

Aqui espírito e energia misturam-se; a expansão e fluidez resultantes podem ser reconhecidas até certo ponto. Transformam-se em orvalho doce; então a língua deve relaxar-se de imediato, para que o orvalho desça pela garganta e traqueia, percorra o coração e regresse ao lugar de armazenamento, onde permanece.

Quando praticas esta irrigação cíclica por muito tempo, acaba por se aperfeiçoar, de modo que a energia enche os três campos, acima e abaixo, fundindo-os. É isto que significa o ditado de que, se fizeres a energia

penetrar sempre nas articulações, a vitalidade encher-se-á naturalmente e o espírito aberto estará presente.

A SOCIEDADE MUNDANA

O mundo é inquieto, a sociedade está em fluxo. A sociedade pode estar ordenada ou caótica. Em tempos ordenados, é valioso ser talentoso e usá-lo abertamente. Em tempos caóticos, é valioso ser virtuoso e permanecer oculto.

Há pessoas jovens e velhas. Quando jovem, é importante estudar e trabalhar arduamente. Quando velho, é importante cuidar-se e estar calmo.

O nosso envolvimento humano no mundo é como atravessar um rio; onde quer que haja armadilhas em que possamos afogar-nos, é preciso saber evitá-las. Um bom cavalo pode ser extremamente veloz, mas sofre sempre a dor causada pelo pó no vento. Uma tartaruga de adivinhação pode ser miraculosa, mas não pode escapar ao mau presságio de lhe rasgarem as entranhas.

Quando uma ave sobe no vento ou escolhe uma árvore para pousar, que conforto sente! Mas quando é atraída para uma gaiola pela ganância da comida, não consegue libertar-se. Agora, os títulos e estipêndios parecem ser as gaiolas dos homens!

O bem e o mal praticados pelos antigos, e o certo e o errado praticados pelos de hoje, foram e são todos os seus próprios sucessos e fracassos. As coisas que já passaram são espíritos dentro do mundo; que se ganha com conversa insípida sobre elas, que proveito há em recitá-las? Quando não falamos nem recitamos, a nossa mente está serena. Quando a mente está serena, isso é o Caminho.

A liberdade e facilidade que tens hoje vêm das frustrações de anos anteriores; como podemos saber se as frustrações de hoje não se tornarão liberdade e facilidade algum dia?

FAMA E LUCRO

Os que não tiveram sucesso em aprender o Caminho falharam em deter os pensamentos errantes, que de algum modo os obstruem. Os que falharam em deter os pensamentos errantes foram incapazes de esquecer a fama e o lucro, que de algum modo os controlam. Se queres deter os pensamentos errantes, é primeiro necessário ver através da fama e do lucro.

A fama é odiada pela Criação, o lucro é objeto de contenda emocional. Por isso, fama e lucro são mais fatais do que armas. Porquê? Porque com as armas que podem matar, as pessoas sabem que devem evitá-las; mas com a forma como fama e lucro matam, as pessoas vão até à morte sem arrependimento.

Nos tempos antigos, as pessoas imbuídas do Caminho fingiam muitas vezes loucura, porque não queriam ser conhecidas. Hoje em dia, se as pessoas têm a menor força querem anunciá-la ao mundo inteiro — que baixeza!

Quando as pessoas cultivadas estudam o Caminho, esquecem toda a competição e exibição.

Praticam discretamente o cultivo interior e, quando o Caminho está claro e o seu caráter estabelecido, ainda assim não reivindicam perícia. Por isso se diz: “Aquilo a que as pessoas cultivadas são inatingíveis é apenas o que os outros não veem.”

O lucro é algo sem virtude e, no entanto, atrai as pessoas. Faz com que as pessoas se aqueçam sem fogo. Não tem autoridade, mas consegue que as pessoas trabalhem de bom grado. Não tem afetos, mas faz com que as pessoas nunca o esqueçam por um instante. Leva os estudantes do Caminho a arruinarem o caráter logo que o veem; leva os administradores a torcerem a lei logo que o veem. Desde a antiguidade que os corações humanos e as leis das nações foram frequentemente corrompidos pelo lucro.

Há grande dano para o mundo escondido dentro do grande lucro, mas as pessoas não o sabem. Não que não o saibam, mas estão cegas pelo lucro. Dinheiro ganho quebrando a lei é como comida que causa doença — quando o tomas, a tua única preocupação é não ser suficiente; mas quando és apanhado, a tua única preocupação é ter sido demais. Porque é que a mesma coisa é diferente consoante o momento? Porque lucro e dano seguem-se mutuamente. Se, ao veres o lucro, pensares que aí há dano, os pensamentos de o agarrar cessarão inevitavelmente.

As pessoas cultivadas acumulam virtude. A virtude pode fortalecer a saúde e também trazer sucesso. Por isso, posição e remuneração, boa reputação e longa vida, vêm naturalmente às pessoas de grande virtude, sem serem procuradas.

As pessoas pequenas acumulam riqueza. A riqueza pode sustentar o corpo, mas também o pode prejudicar. Por isso as pessoas com muita riqueza podem querer deixar para trás preocupações e receios, mas não conseguem.

EMPRESAS

Coisas que não devem ser feitas nem sequer devem ser pensadas. Coisas que não devem ser ditas a outras pessoas não devem ser anunciadas ao Céu. Se te examinares repetidamente quanto a estas coisas, aproximar-te-ás do Caminho.

As oportunidades para realizar algo no mundo são difíceis de encontrar. Se algo pode e deve ser feito, não serve desculpares-te — quem se esquiva não realiza nada. Algo que não pode ser feito não deve ser forçado — fazer coisas à força traz fracasso. Há uma razão em cada caso.

As pessoas cultivadas discutem o certo e o errado; as pessoas pequenas discutem o lucro e a perda. Quando as pessoas não têm nada a fazer, a mente deve repousar normalmente no coração — não se devem entreter pensamentos aleatórios no escuro. Quando há algo a fazer, a mente deve estar na verdade — não se deve insistir em seguir visões subjetivas.

Quando as tuas tarefas são poucas, naturalmente as tuas dores são poucas. Quando as tuas palavras são poucas, naturalmente os teus problemas são poucos. Quando comes pouco, naturalmente adoeces menos. Quando tens poucos desejos no coração, naturalmente tens poucas preocupações.

As duas coisas mais difíceis de fazer no mundo são atravessar o oceano e ir para a batalha; e, no entanto, as pessoas fazem-nas sem temer as dificuldades. Quando se trata do Caminho, ele tem a facilidade de ser tão simples que se alcança olhando para dentro, não como o perigo de atravessar o oceano; tem a segurança da naturalidade do desígnio celeste, não como o perigo de ir para a batalha; e, no entanto, raramente as pessoas o praticam — porquê?

AS COISAS

A existência das miríades de coisas nasce do não-ser. Os sentimentos das pessoas comuns apegam-se à existência; é certamente difícil olhar para o eterno não-ser, e ainda mais difícil é negar constantemente essa existência. Se as pessoas querem firmar-se no terreno do eterno não-ser, é necessário focar-se na natureza essencial.

Quando estás focado na natureza essencial, nunca houve coisa alguma; o eu é esquecido e as coisas sublimam-se espontaneamente. Mesmo que as coisas encham o ambiente, regressam sempre ao não-ser. O leigo Pang

disse: “Basta não teres mente nas miríades de coisas tu mesmo — porque hás de temer que as coisas te rodeiem sempre?”

Há pessoas que encantam e há coisas que encantam; ambas podem fazer as pessoas perderem-se. Mas podem realmente fazê-las perder-se? A verdade é que as pessoas se perdem por si próprias. A *Tábua dos Cem Caracteres* diz: “A verdadeira constância deve lidar com as coisas; ao lidar com as coisas, é essencial não se perder.” Quando vês coisas belas e concebes um pensamento de gostar delas, a tua mente é então atraída por elas — assim te perdeste.

Quando vês através de uma coisa, não és confundido por essa coisa; quando vês através das miríades de coisas, não és confundido por nenhuma delas. O *Sutra do Diamante* diz: “Todas as coisas compostas são como sonhos, ilusões, bolhas, sombras; são como o orvalho e como o relâmpago — deves praticar esta observação.”

Tudo no mundo tem o seu princípio adequado, perante o qual as ideias subjetivas são inúteis. Então, sobre o que, no mundo, há que cogitar ou preocupar-se? É por isso que as pessoas cultivadas cuidam dos assuntos conforme eles surgem, sem fazer deles um problema. Lidam com as coisas tal como são, sem se apegar a elas.

Cheng Yinquan disse: “As pessoas que se dedicam às coisas externas querem que tudo esteja bem, mas não exigem que o seu próprio corpo e mente estejam bem. Quando por acaso têm bem em termos de coisas externas, não percebem que o seu corpo e mente já estão estragados.”

Hoje em dia, as pessoas têm abundância de habitação, roupa, comida e utensílios, e ainda assim envergonham-se de não ter tanto como os outros; mas, quando se trata de não ter tanto saber como os outros, ou não ter tanta consciência como os outros, não sentem vergonha — porque é isso? O seu descuido é extremo!

O EGO

Os *Analectos* registam que Confúcio pôs fim a quatro coisas — voluntarismo, insistência, teimosia e egoísmo. O facto de o egoísmo concluir a lista significa que o voluntarismo, a insistência e a teimosia são todos mencionados por causa do egoísmo. Se não houver egoísmo, também não há voluntarismo, insistência ou teimosia.

O egoísmo é a raiz de todo o egoísmo. Se não houver egoísmo, a raiz é cortada e as muitas formas de interesse próprio não surgem.

Hoje em dia, quando as pessoas regulam conscientemente a sua conduta, haverá uma única que não o faça para si própria? Se não beneficia a si própria, o esforço é omitido; isso porque o mundo considera-o supérfluo e deixa-o por fazer. Se beneficia a si própria, fá-lo-á mesmo que prejudique a saúde.

Quão grande é o dano do egoísmo! Só quando não há egoísmo é que o interesse próprio se transforma; a conduta torna-se reta, e esqueces também o teu corpo físico. Que te poderá então sobrecarregar?

Procura dentro do teu corpo — o que é o ego? Uma vez que a noção de eu não esteja lá, alcanças grande libertação. A *Coleção de Yongjia* diz: “Se a ignorância não for compreendida, agarras-te a ela erroneamente como sendo o eu. Quando a noção de eu está rigidamente fixada, então a cobiça, a ira e as falsas visões concebem arbitrariamente existências, dando origem a apegos.

“Quando sabes que o corpo é ilusório, percebes que não tem natureza independente. A matéria é vacuidade — quem é o eu?

“Todos os fenómenos têm apenas definições temporais, sem qualquer realidade verdadeira. Nenhum dos quatro grandes elementos e cinco agregados é o eu, e também não há combinação. Quando procuras, dentro e fora, em última análise não há pessoa.”

Examina o caráter chinês para si ou ego — consiste em dois caracteres de “arma” opostos. As calamidades da malícia e da violência surgem todas do ego. Por isso, aqueles cujo coração está no Caminho devem primeiro ser sem ego.

A IRREALIDADE

As pessoas que estudam o Caminho devem primeiro reconhecer a realidade e a irrealidade antes de poderem entrar no Caminho. Já vimos atores a representar fracasso e sucesso, ganho e perda, separação e reencontro, tristeza e felicidade; as suas formas exteriores são como parecem, enquanto as suas mentes permanecem interiormente serenas. O que terão eles alcançado para conseguirem estar assim imóveis de espírito?

Eles estão claramente conscientes de que essas representações, os trajes e a maquilhagem, os estados de espírito e as situações de vida, são criações artificiais — mudam e alternam papéis sem perda ou ganho para si próprios. Os aprendizes podem compreender o Caminho contemplando isto.

Considera também os marionetas — as suas mãos e pés movem-se, vagamente como formas humanas. Pessoas que não sabem podem olhar para os bonecos, ver os cordéis, e ainda assim não pensar que tem de haver alguém a segurá-los para que o boneco se mova. Se essa pessoa de repente se for embora, os cordéis continuariam lá, mas imóveis. O corpo físico de um ser humano é como um boneco de marionetas; a sua energia e sangue são os cordéis, e a verdadeira natureza ou essência é o marionetista.

Considera também o artista do ilusionismo; muda nomes e troca objetos para confundir os olhos e as mentes dos espetadores, que declaram ser maravilhoso. Todos os artifícios do mundo envolvem engano mental e ilusão, não diferentes do ilusionismo — se os conseguires ver sem que os teus olhos se deslumbrem e a tua mente se confunda, então estás próximo do Caminho.

Considera ainda o teatro de sombras. Acendem uma lâmpada e batem um tambor, e uma multidão junta-se para ver as sombras. À medida que os olhos e a mente seguem as sombras, esquecem-se de si próprios, até que o azeite se consome e a lâmpada se apaga, e então todas as ilusões regressam ao nada. As pessoas inteligentes que observam isto podem, assim, compreender o Caminho.

Quando uma existência é produzida no não-ser, existe mas não é existente; quando a existência regressa ao não-ser, não existe, mas não é inexistente. Porquê? A existência resultante de uma conjunção de condições não tem identidade intrínseca, por isso se diz que não é existente, para refutar a visão da permanência. A vacuidade da identidade intrínseca não tem, por natureza, inexistência, revelando assim a verdadeira essência; por isso se diz que não é inexistente, para refutar a visão da aniquilação.

À pequena escala — dia e noite, nascimento e morte; à grande escala — eras e idades: tudo pode ser compreendido por analogia. Os estudantes do Caminho devem saber que uma só natureza essencial é real, enquanto as miríades de condições são irreais. Todas as coisas usadas na vida diária são pó e sujidade na irrealidade — porque contender com mediocridades sobre a quantidade e a qualidade do pó e da sujidade?

OS OBJETOS

Não há nada no mundo senão uma mente. Pensamentos agitados criam todos os objetos. Se os pensamentos não forem produzidos, os objetos desaparecem espontaneamente. Quando examinas a fundo os pensamentos agitados, os pensamentos também são vazios e silenciosos.

Assim sabemos que nada se perde quando estamos iludidos e nada se ganha quando estamos iluminados, porque a mente verdadeira, não residindo em nada, nem aumenta nem diminui.

A mente existe por causa dos objetos, os objetos são vistos por meio da mente. Se levantas a mente ao ver os objetos, mesmo que vivas numa floresta montanhosa ou numa ilha no oceano, tudo é trabalho mundano.

Quando as pessoas estão emocionalmente apegadas a objetos, os objetos brincam com elas; quando a mente perde a sua normalidade, a pessoa enlouquece. Quando os sentimentos perseguem as coisas, as coisas atraem os sentimentos; quando o espírito deixa a sua morada, a pessoa torna-se insensata.

Bons objetos e maus objetos são ambos objetos; mesmo que venham em bandos, não existem. Pensamentos perversos e pensamentos retos pertencem ambos à categoria de pensamentos arbitrários; mesmo que ocorram em confusão, ainda assim não existem.

Não digas que os desejos sensuais são agradáveis; se te perderes neles e esqueceres de regressar, inevitavelmente chegarás ao ponto de danificar o corpo e a vida.

Deves saber que uma só natureza essencial é real e abraçá-la sem a largar. Então poderás procurar a sabedoria e aspirar à santidade. Quando fazes desaparecer os demónios e atravessas a existência, então o mundo impuro transforma-se em terra pura. Quando regressas à raiz e retornas à vida, o corpo comum torna-se o embrião sagrado.

Sendo o mundo apenas uma construção da mente, porque não compreender primeiro a mente? Os dados sensoriais entram pela consciência discriminatória, por isso há que simplesmente interromper a consciência discriminatória. Um bebé não tem consciência discriminatória, portanto a agitação dos objetos sensoriais não tem por onde entrar. Nas pessoas realizadas é apenas conhecimento puro; o reino das realidades é totalmente claro, e tudo é pátria de entendimento subtil.

OS ERROS

O desvio deliberado do princípio chama-se mal. O desvio inadvertido do princípio chama-se erro.

Um provérbio diz: “Se as pessoas não são sábias, como podem não cometer erros?” Esta frase pode ser usada para perdoar os outros, mas não deve ser usada para desculpar-nos a nós próprios.

Quando tinha cinquenta anos, um antigo reconheceu quarenta e nove anos de erros. Agora que tenho oitenta e cinco, estarei consciente de oitenta e quatro anos de erros?

Se nem sequer se reconhecem os erros passados, não é fácil reconhecer os erros recentes. Porquê? Quando estás iludido, agarras-te ao errado como se fosse certo. Quando estás iluminado, em contraste, vês até o certo como se fosse errado.

A autoexaminação não deve ser feita apenas três vezes — como pode um erro ser permitido duas vezes?

O Mestre Zhu disse: “No decurso das atividades diárias, quando percebes que algo está errado, então não ajas dessa forma. É assim que se eliminam as doenças.”

Se perguntas como ser capaz de “não agir dessa forma”, isso é como cavalgar um burro à procura de um burro.

Quando os estudantes praticam o Budismo da Terra Pura, isto envolve três elementos de prática — verbal, físico e mental. É mais fácil ser irrepreensível verbalmente do que fisicamente, mais fácil ser irrepreensível fisicamente do que mentalmente. As pessoas com determinação aplicam esforço na parte difícil, reformando-se rapidamente para poderem aceder ao Caminho.

Pergunta-se às vezes se as pessoas que erraram podem arrepender-se. Tudo o que tenhas feito no passado, grande ou pequeno, não pode ser agarrado quando o procuras, dentro ou fora — isto chama-se verdadeiro arrependimento.

Pergunta-se também o que devem fazer as pessoas quando têm votos que receiam quebrar. Quando estás confuso, falas de promessas; quando estás iluminado, não há nenhuma. Experimenta procurá-las agora mesmo — onde estão os teus votos? Assim podes alcançar grande libertação.

A BONDADE

A bondade é a energia positiva gerada pelo primeiro movimento do absoluto. Os humanos têm-na como natureza essencial, por isso a natureza humana é universalmente boa. Os que a querem cultivar devem nutrir a energia positiva.

Em termos do clima, a energia positiva surge após a energia negativa pura no décimo mês lunar. Este é o sopro verdadeiro dentro do compasso.

Como admoestação, Buda disse que as causas e efeitos bons e maus do céu e do inferno são inevitáveis e inevitavelmente experimentados um dia numa vida futura.

Confúcio disse simplesmente: “Chegar acima ou chegar abaixo, estar calmo e sereno ou sempre ansioso.” “Chegar acima” significa avançar dia após dia até à iluminação elevada — o que é isso senão o céu? “Chegar abaixo” significa afundar-se na corrupção vil — o que é isso senão o inferno?

Estar “calmo e sereno” significa estar feliz onde quer que estejas — que bênçãos podem comparar-se a isto? Estar “sempre ansioso” significa haver armadilhas por onde quer que vás — nenhuma calamidade é maior.

De um modo geral, o momento em que fazes o bem ou fazes o mal é quando experimentas bênção ou calamidade — é como uma sombra ou um eco, não esperando por outro dia ou vida futura.

Alguém perguntou a um budista Chan: “O céu e o inferno existem ou não?”
O budista Chan respondeu: “Com alegria e medo no coração, o bem e o mal tornam-se estados; compreende apenas uma mente e naturalmente não terás confusão.”
O questionador perguntou: “Como se compreende a mente?”
O budista Chan respondeu: “Não penses no bem nem no mal de todo.”

Alguns perguntam se fazer o bem e melhorar são coisas diferentes.
A resposta é não.

Quando os ouvidos não escutam obscenidades, isso é melhorar os ouvidos.

Quando os olhos não olham para o que está errado, isso é melhorar os olhos.

Quando a boca não profere palavras falsas, isso é melhorar a boca.

Quando a mente não produz pensamentos errantes, isso é melhorar a mente.

Quando as mãos não pegam em nada impróprio, isso é melhorar as mãos.

Quando os pés não caminham em lugar impróprio, isso é melhorar os pés.

Imitar os modos dos líderes sábios para governar o povo é melhorar a liderança.
Imitar os modos dos ministros sábios no trabalho do governo é melhorar a administração.
Imitar a mãe de Mêncio, que escolheu o lugar onde viver pelo bem da educação do filho, é melhorar a maternidade.

Imitar os discípulos de Confúcio que cultivaram a vontade de servir os pais é melhorar no papel de descendente.

Pergunta-se também se há realmente algum bem nas obras de caridade, como melhorar estradas, reparar santuários e cultivar a vida futura.
Ouvi dizer que um sábio afirmou: “Dos imperadores até aos comuns, a auto-cultivação é básica para todos. Se cultivares qualquer coisa sem te cultivares a ti mesmo, isto chama-se não conhecer a base.”

OS SONHOS

Porque surgem os sonhos?
Todos são cenas ilusórias criadas pela consciência não desperta vagueando no esquecimento.

A origem, existência, dissolução e desaparecimento dos reinos de desejos, formas e abstrações sem forma são apenas uma mente a sonhar.

As mudanças que ocorrem nos sonhos são existências nascidas no nada. Enquanto se sonha, dores e prazeres são fisicamente sentidos, mas ao despertar subitamente, desaparecem todos de uma vez.

Não é que não existam ao despertar — não existiam desde o início. Por isso é que a *Canção da Realização do Caminho* diz: “Nos sonhos há claramente uma variedade de estados, mas ao despertar são vazios; não há universo.”

As montanhas, rios e terras são todas cenas em sonhos; reis, senhores, generais e ministros são todos pessoas em sonhos. As escrituras e clássicos do confucionismo, taoismo e budismo são todos livros para interpretar sonhos.

Em tempos antigos, alguém perguntou a um mestre sobre o seu sono: “Num único sono absorves a totalidade primordial do universo; quando acordas, atravessas o ir e vir do passado e do presente. Maravilhoso! Haverá também um Caminho do sono?”

Ele disse: “Há um Caminho. Quando as pessoas comuns dormem, primeiro deixam os olhos adormecer, depois a mente. Quando eu durmo, primeiro deixo a mente adormecer, depois os olhos.

“Quando acordo, primeiro acordo os olhos, depois a mente. Pela vigília dos olhos, vejo a mente; quando a mente desperta, não vejo o mundo.

“Quando não vejo o mundo, também não vejo a mente. Durmo sem mente e desperto sem me preocupar.”

O questionador perguntou: “Se quero aprender a não me preocupar, como o posso fazer?”
O mestre respondeu: “Não notes a mente ao lidar com os objetos, e não notes os objetos ao lidar com a mente.

“Isto é tudo o que sei — como poderia saber mais? Quando acordas, não há nada a saber; quanto mais sabes, mais cansada fica a mente.”

É ridículo estar no mundo mundano sem saber que os sonhos são sonhos.

OS FANTASMAS

Metade das pessoas no mundo estão iludidas por fantasmas, e metade estão confusas por outras pessoas. Excitando-se umas às outras, praticamente enchem o mundo.

Os de alta iluminação tentam salvá-las falando claramente, mas não são ouvidos. Os que têm autoridade tentam contê-las pela lei, mas não param. Falsas doutrinas aumentam de popularidade dia após dia — no futuro, quem saberá onde acabará?

Os fantasmas são pessoas que já morreram; as pessoas são fantasmas que ainda não morreram; e os espíritos de hoje são todas pessoas de tempos antigos. Há fantasmas e espíritos por toda a parte no mundo; e não só no mundo, há também fantasmas e espíritos dentro do corpo.

Como sabemos isto? A natureza humana vem da energia positiva, enquanto o corpo físico vem da energia negativa. A energia positiva é o espírito, a energia negativa é o fantasma. Retornar o sentimento à natureza é o caminho do espírito, seguir o sentimento e perder a natureza é o negócio do fantasma.

Um provérbio diz que, enquanto as pessoas tiverem alguma energia positiva, não se tornam fantasmas, e enquanto tiverem alguma energia negativa, não se tornam imortais. Quão verdadeiro é este dito! O ser humano é uma mistura de yin e yang, uma combinação de fantasma e espírito: um impulso súbito para o bem é orientação do espírito; um ato súbito de mal é compulsão do fantasma. As pessoas cultivadas são cuidadosas quando estão sós, observando os inícios do bem e do mal; este é o caminho para distinguir o fantasma do espírito.

O ESPÍRITO

A verdadeira natureza do ser humano é o espírito original. Porque é etéreo e insondável, maravilhosamente responsivo sem convenção, chama-se espírito. É chamado original para o diferenciar do espírito adquirido do pensamento.

Aqueles em quem o espírito entra vivem, aqueles de quem o espírito sai morrem. Como sabemos que o espírito chega? Quando os pensamentos cessam, o espírito chega. Como sabemos que o espírito parte? Quando os pensamentos se agitam, o espírito sai.

O corpo físico é a casa da energia; enquanto a energia lá estiver, o corpo não se deteriora. A energia é a matriz do espírito; enquanto a energia lá estiver, o espírito não se desintegra.

Quando as pessoas fazem o bem, o espírito concentra-se e torna-se eficaz; quando as pessoas fazem o mal, o espírito dispersa-se e obscurece.
Quando as pessoas estão doentes, o espírito desprende-se do corpo e não sofre as dores; quando as pessoas estão em apuros, o espírito sai primeiro e não experimenta a calamidade. Se as pessoas não encontrarem o espírito nem por um só sopro, então não estão completas nem por esse instante.

As pessoas têm três vales. O seu vazio é como um vale, e o espírito habita aí, por isso é chamado espírito do vale.

O superior chama-se vale celeste; este é o centro do nirvana, a raiz do céu, a câmara original do espírito.
Quando o espírito habita no vale celeste, então a vitalidade transforma-se em energia e a energia eleva-se.
Ao fim de nove anos, a câmara celeste enche-se, e a porta celeste abre-se assim.

O do meio chama-se vale da resposta. Este é a câmara carmesim, o auditório luminoso onde a governação é administrada.

Quando o espírito habita no vale da resposta, os ouvidos ouvem, os olhos veem, os cinco sentidos cumprem as suas funções e o corpo inteiro acompanha.
O inferior chama-se vale da alma. Este é o campo do elixir. É a câmara secreta do cultivo oculto. Quando o espírito habita no vale da alma, ver e ouvir voltam-se para dentro, espírito e energia permanecem juntos, e vitalidade e consciência abraçam-se assim em unidade.

A ENERGIA

A energia das pessoas comuns sobe pela frente e desce pelas costas; a energia das pessoas realizadas sobe pelas costas e desce pela frente. Quando a energia entra e sai, chama-se respiração comum; quando não entra nem sai, chama-se respiração verdadeira.

Em termos gerais, quando a respiração comum é acalmada, a respiração verdadeira ativa-se espontaneamente. A forma de acalmar a respiração não é forçá-la a não sair. É uma questão de vazio absoluto e quietude total; quanto mais estável a mente, mais subtil a respiração.

O caminho para isto é retornar a mente à quietude em tudo o que fazes, não imaginando o que está por vir nem pensando no que já passou. Depois de muito tempo nisto, espírito e energia fundem-se, sentimentos e objetos são esquecidos; o espírito solidifica-se, a energia condensa-se, e há apenas um sopro no ventre, a girar sem entrar nem sair. A isto se chama respiração do ventre.

Uma vez que esta respiração surge, mantém-te estritamente no vazio silencioso, refinando vitalidade em energia, que atravessa as três passagens e se derrama nas três câmaras. Isto chama-se o verdadeiro fole, o verdadeiro forno e caldeirão, e o verdadeiro processo de fogo.

No *Livro da Abóbada Azul* diz-se: “No passado encontrei um verdadeiro guia, que transmitiu o segredo falado; basta congelar o espírito e colocá-lo na toca da energia.”

Isto significa que o que nós, seres humanos, primeiro recebemos quando somos imbuídos de energia como embriões formados da vitalidade e energia do pai e da mãe é o nosso absoluto inerente individual.

Nas pessoas realizadas, o espírito repousa no sopro, entrando profundamente na sua própria toca, subtilmente contínuo, lá como tal, sem a mínima interrupção.

Assim se alcança a maravilha de “concentrar a energia e torná-la maleável” e, por isso, é-se capaz de “observar o seu retorno”.

Laozi disse: “O espaço entre o céu e a terra é como um fole.” Os seres humanos nascem pela virtude da energia do céu e da terra; a respiração é o mecanismo do fole.

O sopro verdadeiro é a energia da respiração. Este sopro verdadeiro é o caule da receção da energia, a fonte da produção da energia.

O subir e o descer da exalação e inalação em sucessão alternada corresponde à relação de yin e yang.

Por isso se diz: “A contagem do sopro do ciclo natural é contada muito subtilmente; a gota fria da clepsidra corresponde gota a gota.”

Alguns perguntam se também se diz que a respiração verdadeira é o fogo alquímico. A resposta é que a respiração verdadeira não é considerada o fogo.
O fogo é o espírito humano; a respiração é o fole do fogo. A continuidade ininterrupta do fole é “respirar pelos calcanhares”, como fazem os realizados.

Por isso se diz: “Permanece tranquilo junto ao fogão da medicina para observar o processo do fogo; apenas acalma a mente e o sopro e deixa à natureza.”

Todo o corpo humano é um circuito de energia. Quando a energia flui livremente sentimos bem-estar, e quando a energia se bloqueia adoecemos.

Por isso dança para nutrir a energia do sangue. Este método pode ser praticado a qualquer hora, à conveniência de cada um.

É essencial unificar a mente e parar o sopro para que o espírito seja difuso, a energia plena, e a energia flua facilmente.
Então encara com firmeza e cerra os dentes, sê austero e forte, e os pensamentos falsos desaparecerão espontaneamente.
Faz isto várias vezes e depois senta-te quietamente, e é muito eficaz para eliminar a confusão e dissolver a doença. Este exercício tem grande benefício e não deve ser desprezado.

A VITALIDADE

As pessoas realizadas refinam a vitalidade em energia; nas pessoas comuns, a energia transforma-se em vitalidade. Os antigos compararam isto ao mercúrio, querendo dizer que escapa com muita facilidade; e simbolizaram-no pelo dragão, querendo dizer que é extremamente difícil de subjugar. Os que aprendem o Caminho guardam-na rigorosamente e não a perdem; a isto se chama construir a fundação.

Espírito, energia e vitalidade estão sempre a tentar deixar o ser humano; enquanto os conseguires manter estáveis e garantir que não se vão embora, então podes prolongar a vida. Wei Boyang disse: “Sempre que se fala em extrair chumbo e adicionar mercúrio, na realidade significa retornar a vitalidade para reparar o cérebro.”

Pergunta-se: “Dizem que quando a fêmea mística está estabelecida, a verdadeira vitalidade se estabiliza. Como podemos estabelecer a fêmea

mística?”
Ela está estabelecida quando “o espírito aberto não morre”. Como é que o espírito aberto não morre? Quando não tens desejo e és sereno ao máximo, então não morre.

Os que são bons no auto-cultivo pegam no fogo do espírito e na água da vitalidade e combinam-nos num só lugar. Quando a calma atinge o seu limite, dá à luz o movimento; o fogo da realização ferve, e a vitalidade dourada expulsa beleza penetrando as passagens.

A EDUCAÇÃO

O Caminho é um sábio sem palavras, o sábio é o Caminho com palavras. Mas, mesmo que alguém tenha o poder da palavra, é apenas para usar esse caminho no governo do próprio ser — não é para forçar o que é difícil de saber e difícil de fazer.

Os que educavam as pessoas nos tempos antigos educavam-nas por meio do Caminho dos sábios. O *I Ching* diz: “Nutrir a retidão pela inocência é a realização dos sábios.” Isto é, ao educar as crianças, se lhes apresentares a emulação dos sábios, como é que as pessoas não hão de se esforçar em emular os sábios?

Laozi disse: “Quando cultivas a tua própria pessoa, essa virtude é real.” Falar de cultivo abandonando a pessoa é falso. Hoje em dia as pessoas que procuram feitiçaria ou budidade muitas vezes cortam-se da sociedade e fogem do mundo na sua busca. Consideram pesado ter uma casa, ter esposa e filhos, ter negócios com pessoas; acreditam que por isso não podem alcançar feitiçaria ou budidade, e pensam que têm de cortar-se da sociedade e fugir do mundo. Não percebem que o Caminho de feiticeiros e budas não está separado do corpo e da mente.

Se conseguires realmente retificar a tua mente e cultivar o teu corpo, então, se tens uma casa, podes viver nela; se tens esposa e filhos, podes desfrutar deles; se tens relações com pessoas, podes usá-las para refinar-te. Assim também os chefes de família podem tornar-se sábios, feiticeiros e budas — porque seria necessário abandonar o que é muito conveniente e fazer o que é inconveniente?

O APRENDIZADO

Aprender é a viagem para o Caminho. Os clássicos dos sábios e as tradições dos eruditos são os bilhetes para a viagem.

Nas gerações posteriores o falso ensino tornou-se muito ativo. As suas palavras e ações correspondem realmente aos clássicos dos sábios e às tradições dos eruditos? Se houver qualquer inconsistência, então é sugestão demoníaca.

Os aprendizes do Caminho devem simplesmente recolher os seus corpos e mentes com segurança. Empenhar esforço separado do corpo e da mente não é o caminho correto.

Aprender o Caminho não é simplesmente articulá-lo, nem sequer apenas compreendê-lo. É absolutamente necessário varrer o próprio coração de todos os desejos por coisas;

Então harmonizar-te-ás espontaneamente com o Caminho.
A vontade de aprender o Caminho deve ser tanto mais firme quanto mais pobre fores, tanto mais forte quanto mais idoso fores. Se a tua vontade é arrastada pelas energias do ambiente ou levada pelas coisas externas, a culpa não é dessas energias nem dessas coisas, mas da aflição resultante da falha de vontade.

Examina apenas a tua vontade com rigor; reflete repetidamente e verás onde está o problema. Põe-lhe um fim com determinação intensa e serás uma pessoa transformada. Que não se pode alcançar se o fizeres com total seriedade? A mente dos sábios é a mesma que a das outras pessoas; como poderia ser apenas uma questão de constante clareza e calma? É nada mais do que ver a realidade e desenvolver estabilidade.

Quando vês a realidade, nenhuma ilusão te pode confundir; quando desenvolves estabilidade, as coisas não a podem abalar nem tirar.

Ver e ouvir são como comer e beber; precisas deles todos os dias, mas também precisas de os digerir e eliminar todos os dias. Se não forem completamente digeridos e eliminados, permanecem no ventre, acabando por produzir doença.

O CONHECIMENTO

A prioridade máxima do aprendizado é alcançar conhecimento.
Alcançar conhecimento é uma questão de investigar as coisas.
Tendo estudado, pensa; tendo pensado, estuda.

Quando chegas ao ponto da penetração abrangente, então o conhecimento é alcançado. Quando o conhecimento é alcançado, então a sinceridade da intenção e a inteireza da mente podem ser gradualmente atingidas.

O conhecimento dos aprendizes é limitado, enquanto não há fim para os princípios do mundo. Por isso, quando algo é conhecido, há inevitavelmente algo desconhecido. Quando chegas a conhecer o desconhecido, então há ainda algo mais desconhecido. É por isso que os poetas usaram a metáfora “como cortar e polir”.

Não é que as pessoas não tenham conhecimento, mas o verdadeiro conhecimento é difícil. Quando se trata de pérolas e jade, todos querem apanhá-los e guardá-los nos bolsos — porquê? O verdadeiro conhecimento é um tesouro tal que, se os estudantes do Caminho tivessem essa atitude, não haveria receio de que ninguém se esforçasse por ele.

Quando se trata de afiar uma espada, ninguém a lamberia com a própria língua nem a experimentaria no corpo — porquê? A capacidade do verdadeiro conhecimento de ferir é tal que, se os que evitam o mal tivessem essa atitude, não haveria receio de que o verdadeiro conhecimento não fosse purificado.

A mente humana é originalmente luminosa, mas está coberta por desejos de coisas, e por isso se torna desejo. Se souberes que este fenómeno é o véu dos desejos pelas coisas, isso é já um ponto de iluminação; concentra aí a tua energia e estabiliza-a.

Hoje livras-te de um pouco, amanhã livras-te de um pouco. De repente surgem, de repente desaparecem — estás consciente disso?
Se conseguires estar consciente e observar, então poderás não ser nem excitado nem indiferente.

Quando chegas ao ponto em que não és nem excitado nem indiferente, a tua mente está estável e a tua natureza está completa.

Agora o teu sopro entra e sai; estás consciente disso?
Se conseguires estar consciente e permanecer com ele, poderás assim não expirar nem inspirar deliberadamente.
Quando chegas ao ponto de não expirar nem inspirar, então a energia está inteira e a vida estabelecida.

A AÇÃO

Conhecimento e ação são, no fundo, um só esforço combinado. Manter sempre o conhecimento presente é poder agir de acordo com ele. Sempre que não ages segundo o conhecimento, então és ignorante.

As pessoas cultivadas compreendem o Caminho com o corpo; onde quer que o corpo esteja, aí está o Caminho. Assim, há exercício de caminhar quando caminhas, exercício de estar de pé quando estás de pé, exercício de sentar quando estás sentado, exercício de dormir quando estás a dormir.

Onde quer que estejas, se estiveres livre de pensamentos, onde quer que estejas é exercício.

Sempre que houver algo que não consigas pôr em prática, é simplesmente porque o teu conhecimento não é autêntico. Se o teu conhecimento de uma verdade for genuíno, seguirás naturalmente essa verdade com alegria. Por isso se diz que o aprendizado necessita sempre de conhecimento. Se a tua perceção de uma verdade não for realista, mas insistes em tentar agir sobre ela, quanta vontade e energia terás? Quando a tua vontade se esgota e a tua energia falha, já não conseguirás prosseguir.

A tarde e a noite são tempos de descanso para as pessoas cultivadas. Assim, deves recolher-te na câmara do espírito e abraçar a unidade sem separação. Como não há sentimentos mundanos a envolver-te, também não há uma verdade sublime original — quando és como um morto por um tempo, isso chama-se grande descanso.

Depois de chegares ao ponto de sonhar e dormir sem te tornares confuso, vês o efeito de dominar a seriedade.

Então, a manhã seguinte é o momento para a “renovação diária” da pessoa culta. Assim, deves levantar-te cedo e procurar diariamente aquilo que ainda não atingiste, com a determinação de fazer dez vezes ou cem vezes mais do que os outros fazem. Os dias tornam-se meses, os meses tornam-se anos; aqueles que estudam sem se preocupar com quanto tempo demora, sejam três anos ou cinco anos, nunca deixam de alcançar a sabedoria. Quando estás atento a cada momento, nutrindo-o com cada respiração, o trabalho nunca é interrompido; aperfeiçoado dia após dia e mês após mês, o aprendizado brilhará com luz.

Alguns perguntam como pode o desígnio natural ser completado. É essencial nutri-lo conscientemente em todos os momentos. Também perguntam como purificar os desejos humanos. É apenas uma questão de os diminuir dia após dia.

Todas as pessoas possuem conhecimento intuitivo e capacidade inata. O conhecimento intuitivo deve ser manifestado, a capacidade inata deve ser realizada. Isto é uma questão de estudo diligente e questionamento sincero.

A nossa verdadeira natureza é espiritual e extremamente subtil; quando os pensamentos se agitam, ela voa, invisível. Se quiseres estabilizá-la, tens de olhar para a fonte. O mecanismo encontra-se sempre no olhar, repousando na mente; quando a mente está sempre clara e calma, o espírito e a energia regressam à raiz, produzindo eventualmente o tesouro supremo, enchendo-se gradualmente, circulando de cima a baixo, produzindo a primavera por todo o corpo.

Quando tiveres refinado o eu até à maturidade pura, esqueces os sentimentos diante dos objetos. Recolhe a medicina espiritual, usando a energia positiva para controlar a negativa, desenvolvendo o sábio embrionário. A isto chama-se ser um humano realizado.

AUTOEXAME

Autoexame significa examinar a tua própria mente. Das vinte e quatro horas do dia, quanto tempo permanece a tua mente dentro, e quanto tempo permanece fora? Se fizeres isto por muito tempo, naturalmente alcançarás algum poder.

Em tempos antigos, havia um homem que usava feijões pretos e brancos para registar o seu autoexame da mente. Sempre que tinha um bom pensamento, colocava um feijão branco numa tigela; quando tinha um mau pensamento, colocava um feijão preto.

Ao início, havia sobretudo feijões pretos. Depois, os pretos e os brancos ficavam meio a meio. Eventualmente, havia mais brancos, depois apenas brancos. Em última instância, já não havia sequer brancos.

Há algo neste método, por tosco que seja. Autoexame significa consciência e controlo. Nada mais é do que reformar falhas e desenvolver-se conscientemente. Nada mais é do que dominar a seriedade. Embora o Grande Caminho não tenha prática nem realização, o materialismo deve ser polido dia após dia.

As pessoas têm apenas uma mente. Quando queres que permaneça dentro, de quem é essa mente? Quando de repente corre para fora, de quem é essa mente? Quando podes discernir claramente, então podes progredir na prática.

O autoexame deve ser minucioso e preciso. O autogoverno deve ser eficaz e decisivo. O desenvolvimento consciente deve ser sereno e sem pressa. Estes três exercícios devem ser feitos todos os dias até se alcançar o ponto da ausência de esforço; então estão realizados.

Alguns dizem que podemos transcender imediatamente para além sem esforço algum. Isto pode acontecer entre aqueles com conhecimento superior, mas não ousaria dizer que todos o podem fazer.

RESPEITO

A luz espiritual da natureza básica não tem criação nem destruição, nem aumento nem diminuição. Mesmo que esteja coberta durante muito tempo, um único clarão da luz espiritual pode extinguir mil males e dar nascimento a dez mil virtudes.

Enquanto mantiveres a luz espiritual sempre presente, em que diferes dos sábios?

Alguns perguntam como manter a luz espiritual sempre presente. Parece essencial ser respeitoso.

Só com respeito pode a luz espiritual ser mantida sempre presente. Cautela e precaução são certamente respeito; diligência também é respeito.

Quando és respeitoso, não entreténs fantasias, não cais no esquecimento e não permaneces na satisfação. Estas parecem ser essenciais para a presença de espírito, diretrizes para o cultivo pessoal.

Desde os tempos antigos, os sábios transmitiram o coração por estes meios. Hoje em dia, as pessoas pensam que a roupa formal produz naturalmente respeito. Respeito é apenas uma questão de estar centrado na unidade. Quando estás centrado na unidade, estás naturalmente livre de desvios.

A mente é a senhora do corpo; o respeito é uma realização da mente. Hoje em dia, quando as pessoas entram num templo tornam-se respeitosas porque há imagens sagradas ali — porque não pensam que há um verdadeiro espírito e fantasma nos seus próprios corpos, e não sabem o suficiente para os respeitar?

Cheng Mingdao disse: “Quando pratico caligrafia, sou extremamente respeitoso com ela, não porque insista que os caracteres sejam bons, mas simplesmente porque isto é estudo.”

Cheng Yinquan disse: “Quando o Mestre Zhou falava da unidade, queria dizer ausência de desejo. Como podem as pessoas comuns alcançar ausência de desejo? É apenas uma questão de respeito. Persiste passo a passo; mantém firme. Trabalha assim, alertando-te repetidas vezes, não permitindo torpor. Podes ver os resultados em um ou dois dias.”

O compasso e a régua são modelos do redondo e do quadrado. O nível e o prumo são modelos do plano e do direito. Pessoas que têm o compasso e a régua à esquerda, e o nível e o prumo à direita, são modelos de humanidade.

A régua e o compasso, o nível e o prumo, são ordem; a ordem baseia-se no respeito. Se um país não tem ordem, rebeldes e ladrões surgem e arruínam a nação. Se o corpo não tem ordem, então as emoções e desejos dominam e arruínam o corpo.

AUTOGOVERNO

Um sábio disse: “No estudo, aumentas diariamente; no Caminho, diminuis diariamente.” Esta “diminuição” significa diminuir o excesso para alcançar o equilíbrio centrado, diminuir trivialidades para regressar ao essencial e reduzir os desejos humanos para regressar ao desígnio celeste.

Pode haver cem desejos humanos, mas é imperativo dominar-se primeiro. Dominar o eu é como vencer um inimigo; primeiro é preciso saber onde está o inimigo antes de enviar as tropas.

O autogoverno deve ser rigoroso, como o agricultor que arranca ervas daninhas, que deve retirá-las pela raiz para não temer que voltem a crescer.

O autoexame é como prender um ladrão — não se pode relaxar em momento algum.

O autogoverno é como executar um rebelde — é preciso cortar de um só golpe. Atacar o desejo humano deve ser assim para ter sucesso.

O autogoverno consiste em livrar-se do que originalmente não está em nós. Devemos compreender que isto originalmente não estava lá por natureza e não se torna inexistente apenas depois de ser vencido.

O desenvolvimento consciente é a preservação do que está originalmente em nós. Devemos compreender que está lá por necessidade desde o início e não aparece por causa do desenvolvimento consciente.

DETENÇÃO

O I Ching diz: “Detendo-se nas costas, não apreendes o corpo; atravessando o pátio, não vês a pessoa.” Sempre que a mente humana não consegue estar quieta, é porque os desejos a puxam.

Todo o corpo humano se move, exceto as costas; todo o corpo humano tem desejo, exceto as costas. Portanto, quando o I Ching ensina as pessoas a deter a mente nas costas e a não agarrar o corpo, significa esquecer o eu.

Quando esqueces o eu, então a raiz que produz o desejo é cortada. Isto é deter-se na quietude.

“Não ver a pessoa” significa esquecer as pessoas. Quando esqueces as pessoas, os objetos desejáveis desaparecem. Isto é deter-se na ação.

O Mestre Cheng disse: “A mente humana deve ser capaz de se deter. Se não houver detenção, então segue as coisas obedientemente, desviando-se para onde quer que vá.”

Detenção tem dois significados. Um é permanecer num certo estado sem se afastar dele. O outro é cortar algo e não mais regressar a ele. Estes dois sentidos de detenção são meios complementares de entrar no Caminho.

VER

As pessoas levantam-se e trabalham o dia todo, sem saber para onde vai a sua mente. Algumas podem conscientemente manter a presença da mente, mas a maioria fá-lo por contenção forçada. A contenção forçada é prejudicial para a mente.

A mente humana é muito viva; o espírito deve ser pacífico. A sua natureza deve ser desenvolvida de acordo com o seu potencial, sem permitir distração, nem força, nem interrupção. Estes são os requisitos mínimos do que pode ser chamado diretrizes para o desenvolvimento da mente.

O que Confúcio chamou de “deter-se no bem supremo” é o “parecer estar lá” de Laozi e o “ver independentemente” de Buda. O espírito de um ser humano está na mente, enquanto o gatilho da mente está nos olhos. Quando os olhos são usados interiormente, a mente está dentro; daí o termo “ver independentemente”.

Ver significa olhar para dentro; independentemente refere-se à independência da mente. Se olhares para dentro durante muito tempo, não só a tua mente estará presente, como acabará por se estabilizar.

Espírito e energia unidos e estabilizados, em êxtase despertas pela primeira vez. O céu e a terra da realidade comunicam-se, com subtilezas além do poder das palavras.

A Escritura da Mente diz: “Vi a mente e alcancei o Caminho por infinitas eras.” Agora, quando o sol se põe, quem sabe de onde vem a escuridão no quarto? Então, quando acendemos uma lâmpada, quem sabe para onde vai a escuridão?

Devemos compreender que a lâmpada não tem razão para perseguir a escuridão, e a escuridão não sente medo da lâmpada. Não há esforço de nenhum dos lados.

A lâmpada pode representar a consciência desperta, enquanto a escuridão pode representar a ignorância. Considera os fenómenos passados como sonhos, os fenómenos presentes como velozes como relâmpagos, e os fenómenos futuros como totalmente obscuros. Considera também todos os fenómenos artificiais do mundo como mudando de momento a momento, infinitamente problemáticos, e deves afastar-te deles o mais depressa possível.

Seja o que for que estejas a fazer, deves praticar tanto a detenção como a visão. Detenção é calma silenciosa; visão é despertar atento.

Alguns perguntam o que é a mente clara. A mente vazia é a mente clara. Esta mente clara não tem imagens de eu, de pessoa, de ser ou de quem vive; todas as coisas são vazias.

O que é ver a natureza essencial? Seguir a natureza é ver a natureza, seguindo inconscientemente e sem saber as leis de Deus.

DESENVOLVIMENTO CONSCIENTE

As palavras desenvolvimento consciente andam juntas; se não consegues manter presença de espírito, o que podes desenvolver? Manter presença consciente de espírito é nutrir a sua natureza. Antes da agitação, é essencial nutri-la conscientemente; depois da agitação, é essencial examiná-la introspetivamente. As ideias subjetivas devem ser superadas, e uma vez superadas, a nutrição consciente é novamente essencial. Estas três devem ser aplicadas sucessivamente, sem permitir qualquer interrupção.

Manter presença de espírito não é uma questão de esforço para a segurar. Basta ser puro e ter poucos desejos — isto é manter presença de espírito.

Devemos compreender que esta mente vem quando estamos conscientes e vai-se quando não estamos conscientes. Como podemos fazer para estar sempre conscientes, de modo a que não se vá? É apenas uma questão de familiaridade completa, nada mais. Vi aves selvagens a serem mantidas; não eram aves domésticas, mas porque foram criadas e habituadas, não se iam embora mesmo quando libertadas. A nossa mente está aqui, no nosso próprio coração — se desenvolvermos familiaridade completa com a nossa mente, porque haveria motivo para a perder?

O Mestre Zhu disse: “O trabalho de nutrir o fundamental interrompe-se muito facilmente. Contudo, assim que tomas consciência da interrupção, esse é o ponto da retoma. Basta trazê-lo à mente constantemente, construindo pouco a pouco, até que, eventualmente, haja continuidade espontânea, tornando-se um todo.”

Aqueles em quem a vitalidade, energia e espírito recebem o devido alimento e florescem viverão; aqueles em quem lhes falta alimento e esmorecem morrerão. Tenta examinar isto ao longo de um único dia: quanto recebem alimento e florescem, e quanto lhes falta e esmorecem? Então poderás conhecer a tua vida e morte por ti mesmo, sem usar adivinhação.

O trabalho de aprender o Caminho exige maior intimidade a cada dia que passa, maior intimidade a cada hora que passa. Eventualmente, desenvolves familiaridade espontânea e unes-te ao Caminho.

DISCIPLINA

Os seres humanos sempre agiram movidos por emoções e desejos; este hábito está tão enraizado que, se procuram clareza e calma durante um dia, não é fácil alcançá-las. Por isso é necessário manter a disciplina primeiro.

Manter disciplina significa purificar pensamento, palavra e ação.

Não matar, não roubar e não ser promíscuo purifica a ação.

Não mentir, não adornar o discurso, não falar com hipocrisia e não falar com maldade purifica a palavra.

Livrar-se da ganância, da raiva e do pensamento ilusório purifica o pensamento.

Quando evitas tudo o que é impróprio no olhar e na escuta, na fala e na ação, isto é a consumação da disciplina. Superar hostilidade e desejo é a origem da disciplina.

Confúcio disse que uma pessoa cultivada tem três disciplinas. Quis dizer que uma pessoa culta mantém sempre uma atitude de cautela disciplinada, nunca agindo sob o impulso da energia sanguínea.

Confúcio também disse que uma pessoa cultivada tem nove pensamentos. Quis dizer que a mente da pessoa culta está sempre alerta, disciplinada espontaneamente sem precisar de regras.

O Shurangama Sutra diz: “Concentrar a mente é disciplina. A estabilidade vem da disciplina, a visão vem da estabilidade.”

ESTABILIDADE

Um escrito sobre a natureza da estabilidade diz que estabilidade significa estar estável mesmo em atividade, assim como estar estável em quietude.

Em vez de aprovar o interior e negar o exterior, é melhor esquecer tanto o interior como o exterior. Quando ambos são esquecidos, então estás claro e despreocupado.

Quando estás despreocupado, estás estável — como pode lidar com pessoas ser ainda um fardo?

A mente basicamente deseja estabilidade; quando, contudo, não é capaz de estabilidade, os pensamentos estão de facto a sobrecarregá-la. Se interromperes os pensamentos e mantiveres presença de espírito, não há nada que perturbe a mente, e a mente estabiliza-se espontaneamente.

Yunmen disse: “No primeiro estágio da meditação, os pensamentos param. No segundo estágio da meditação, a respiração pára. No terceiro estágio da meditação, o pulso pára. No quarto estágio da meditação, a extinção culmina em grande estabilidade.”

Deves saber que há três caminhos dentro da estabilização.

O primeiro chama-se estabilidade natural; significa que a natureza básica é tranquila, inerentemente imperturbada.

O segundo chama-se estabilidade cultivada; significa nutrir a pureza original da natureza essencial.

O terceiro chama-se a estabilidade da calma espaçosa; significa seguir a verdade com mente aberta, agir sem compulsão. Chuangzi disse: “A estabilidade da calma espaçosa vem da luz do céu.”

Os que alcançaram o Caminho nos tempos antigos nutriram sabedoria pelo desapego. Quando a sabedoria se desenvolve, nada tem a ver com conhecimento.

Quando estás prestes a adormecer mas ainda não adormeceste, as coisas do mundo não estão na tua mente, e estás imóvel mental e fisicamente, este é um tempo de samadhi.

No estado de causa, isto chama-se detenção e visão; no estado de efeito, isto chama-se estabilidade e discernimento.

DISCERNIMENTO

Diz-se que a mente humana é como a água — quando está clara, reflete cada detalhe; mas quando é perturbada, o céu e a terra trocam de lugar.

Devemos saber que há três caminhos de discernimento.

O primeiro chama-se discernimento da vacuidade da pessoa. Significa compreender que não há nascimento, não há eu, não há pessoa.

O segundo chama-se discernimento da vacuidade dos fenómenos. Significa compreender que os elementos são condicionais, temporários, e não realmente reais.

O terceiro chama-se discernimento da vacuidade da vacuidade. Significa compreender que tanto a cognição como os objetos são vazios, e esta vacuidade também é vazia.

Ao começar a cultivar a estabilização, pode-se subitamente despertar poderes psíquicos, como o conhecimento do passado, o conhecimento do futuro, o conhecimento das mentes alheias ou a eloquência sem obstáculos. Isto é o que os confucionistas chamam de Caminho da verdade perfeita, pelo qual a premonição é possível.

Quando aprendem tanto do Caminho, muitas pessoas desejam fama mundana, lucro e honra. Tudo isto pertence ao espírito e energia contaminados; como não pode ser garantido, muitos recorrem ao despojamento voluntário. Isto deve ser imediatamente abandonado, porque os fenómenos contaminados são irreais. O Tao Te Ching diz: “As pessoas comuns tentam brilhar; só eu estou obscuro. As pessoas comuns tentam ser inteligentes; só eu sou ignorante.”

SINCERIDADE

Todo o Clássico do Meio trata de sinceridade. Escolher o que é bom e mantê-lo firmemente é uma questão de sinceridade. Envolver-se em auxílio e oferecer educação adequada são obras de suprema sinceridade. Suprema sinceridade chama-se sabedoria; este é o caminho celestial. Manter a sinceridade chama-se sabedoria; este é o caminho humano. Apenas quando imitamos o celestial podemos alcançar o humano; quando cumprimos o humano, podemos estar de acordo com o celestial. Por isso se diz que são um só no estágio da realização.

O Caminho do céu e da terra pode dar vida a miríades de seres apenas por causa da sinceridade. O caminho de imperadores e reis pode governar pessoas apenas pela sinceridade; o caminho dos sábios pode oferecer miríades de virtudes apenas pela sinceridade.

Ser cuidadoso quando se está só e ser minucioso são os exercícios mais essenciais para buscar sinceridade no meio dos assuntos diários.

A suprema sinceridade pode mover o céu e a terra e convocar fantasmas e espíritos. Fantasmas e espíritos aparecem por todo o lado entre o céu e a terra; embora as pessoas não vejam fantasmas e espíritos, veem o céu e a terra. Fantasmas e espíritos são as almas do céu e da terra, o céu e a terra são os rastos dos fantasmas e espíritos.

As pessoas cultivadas temem a ordem do céu; é por isso que temem fantasmas e espíritos. As pessoas mundanas ousam fazer o que não é bom porque apenas temem que os outros saibam. Os que temem que os outros saibam são hipócritas; são pessoas pequenas. Os que temem que o Céu saiba são sinceros; são pessoas cultas.

DEVER FAMILIAR

O dever familiar é a raiz de cem práticas, a base de miríades de virtudes. Estabelecer-se e cumprir o Caminho constitui o dever familiar de toda uma vida. Trabalhar para sustentar é dever familiar momentâneo. Se a cada passo que dás, a cada palavra que proferes, a cada pensamento que concebes, não ousas esquecer os teus pais e não cometes o erro de te desonrar, de perder a mente ou de envergonhar os teus pais, isso pode ser chamado de dever familiar.

Se a cada passo, a cada palavra, a cada pensamento, não ousas desobedecer ao céu e à terra e não te desonras, não perdes a mente nem violas o princípio, isso pode ser chamado de humanidade.

Os pais são o céu e a terra de um lar; os filhos piedosos são atentos aos pais como são atentos ao céu e à terra. Quando os pais os tratam com amor, sentem alegria e não esquecem; quando os pais os tratam mal, sofrem mas não guardam ressentimento.

O céu e a terra são os pais de todos os seres. As pessoas devem ser tão atentas ao céu e à terra como aos seus pais. Quando ricos e bem-sucedidos, governam sem excesso; quando pobres e em dificuldade, aceitam sem perder a retidão.

Pode perguntar-se como podemos exercer o dever familiar para com os nossos pais depois de mortos. A resposta é que os corpos dos filhos são as relíquias dos pais; se cuidarmos de nós próprios sem falhar, é assim que servimos os pais.

A nossa natureza humana é um dom do céu e da terra; se a nutrirmos bem e não a perdermos, é assim que servimos o céu e a terra.

VIRTUDE

Na era presente, são raros os que alcançam o Caminho. Não porque o Caminho seja difícil de alcançar, mas porque as pessoas ainda não o conhecem verdadeiramente ou não o seguem com firmeza.

A prática de interiorizar a virtude começa por tornar a intenção sincera. A prática de cultivar a virtude começa por aderir ao bem.

Um sábio disse: “A riqueza da virtude interior é como um infante.” Quem não começa a vida como um infante? Se pudermos limpar a nódoa dos hábitos, regressamos à inocência primordial; a virtude dos sábios é simplesmente esta.

As relações políticas, familiares e sociais são expressões universais do Caminho; aqueles que falam do Caminho sem estas são forasteiros. Sabedoria, humanidade e coragem são expressões universais da virtude; aqueles que falam de virtude sem estas são imorais.

Confúcio disse para confiar na virtude. Confiar significa segurar firmemente de modo que se alcance de uma vez por todas, nunca se perdendo. Eventualmente amadurece, e ao amadurecer transforma-se em humanidade.

HUMANIDADE

A humanidade é o ser humano; um ser humano que não é humano mas deseja tornar-se um homem realizado de forma alguma pode ter êxito. Considero que o que os confucionistas chamam de humanidade é equivalente ao que os budistas chamam de relíquias e os imortalistas chamam de pílula dourada.

A mente é a casa da humanidade; a humanidade é a dona da mente. Basta limpares a tua mente e sentirás, em conformidade, a energia básica a regressar, enchendo todo o teu corpo; viras-te e contemplas todas as coisas como uma só. Este é um sinal de autorrealização. Por isso se diz: “Se dominares a ti mesmo e regressares à ordem num só dia, todo o mundo regressa à humanidade.”

Como o princípio universal da renovação constante da vida está presente dentro da mente humana, chama-se humanidade, baseada na sua capacidade de dar vida. Porque não nutrir conscientemente este princípio de renovação constante da vida nas nossas mentes?

Wu Liuquan disse: “Os humanos vivem muito.” Observei pessoas em toda a parte sob este prisma e descobri que, em termos gerais, aqueles cujo temperamento é caloroso e gentil vivem muito.

Aqueles cuja disposição é bondosa e decente vivem muito. Aqueles que são de mente ampla vivem muito.

Aqueles que são exteriormente cordiais e dignos vivem muito.

Aqueles que falam pouco e são silenciosos vivem muito.

Tudo isto porque calor e gentileza, bondade e decência, amplitude de mente, cordialidade com dignidade e taciturnidade são todos aspetos da humanidade — é natural que promovam longevidade.

A afirmação de Liuquan contém um aspeto da humanidade, e mesmo assim pode promover longevidade. Que dizer então da longevidade prolongada de quem incorpora todas estas qualidades em conjunto!

Diz-se que “os humanos gostam de montanhas”. As montanhas não se movem ao longo das eras; nada é tão longevo como uma montanha. Uma montanha está sempre imóvel; as pessoas humanas estão sempre calmas.

Quando estás calmo, o espírito estabiliza-se, a energia cristaliza-se, a vitalidade enche-te e o teu corpo é firme. Neste estado, quem não viveria muito?

CALMA

Um provérbio diz que os sábios realizam a suprema realização humana com base na calma. A realização suprema é o grande equilíbrio como ser humano. Os sábios baseiam-se na calma, não porque pensem que a calma é boa e por isso nela se concentrem, mas porque nada perturba as suas mentes. São naturalmente calmos sem procurar a calma.

As pessoas que procuram calma hoje não receberam a verdadeira tradição. Todos dizem para acorrentar o macaco da mente e prender firmemente o cavalo das ideias.

Quando descobrem que não conseguem acorrentá-los ou prendê-los, acabam por dizer que a mente é, em última análise, inatingível e, por isso, calma. Nem sequer refletem que esta prática é um erro resultante da falta de alcance de conhecimento.

Quando alcanças o conhecimento, estás claro. Quando estás claro, vês que todas as verdades do mundo estão estabelecidas e não admitem ideias subjetivas de espécie alguma. Isto é o que se conhece como ter estabilidade após saber onde parar.

Depois de estares estável, podes estar calmo. Depois de estares calmo, podes estar em paz.

Exteriormente, se esqueces a fama e o lucro, o teu corpo estará em paz. Interiormente, se esqueces cogitação e ruminação, a tua mente estará em paz.

Todos dizem que a segurança física é uma bênção; eu digo que a paz da mente é o Caminho.

Quando Huike viu Bodhidharma, o fundador do Chan, disse: “A minha mente ainda não está em paz; por favor pacifica-a por mim.”

Bodhidharma disse: “Traz-me a tua mente e eu pacificá-la-ei por ti.”

Huike disse: “Tendo procurado a minha mente, não consigo encontrá-la.”

Bodhidharma disse: “Pacifiquei a tua mente por ti.”

Wenze disse: “Quando procuras a mente no passado, presente e futuro, a mente não está lá. Quando procuras a ilusão no coração, a ilusão originalmente não está lá. Nesse não-ser original está a iluminação. A isto se chama verdadeira realização do Caminho.”

FELICIDADE

Não há felicidade maior do que alcançar o Caminho. Um dia a aprender o Caminho é um dia de felicidade; todos os dias a aprender o Caminho é felicidade diária; uma vida inteira a aprender o Caminho é felicidade vitalícia. Aprender o Caminho é, fundamentalmente, um método de paz e felicidade; é por isso que os sábios o estudam incansavelmente.

Zhou Moushu ensinou os dois irmãos Cheng a procurar a felicidade de Confúcio e de Yen Hui. Essa felicidade encontra-se no indivíduo, dentro de si mesmo, onde é naturalmente suficiente.

Mêncio disse que as pessoas cultas têm três tipos de felicidade: o gozo das relações naturais, o gozo da individualidade e o gozo da educação. A felicidade que depende do céu ou de outras pessoas não podemos necessariamente garanti-la; mas porque não realizar pessoalmente a felicidade que depende de nós próprios?

Há hoje alguém que não seja compelido por outra pessoa? Há hoje alguém que não seja compelido pelas coisas? Há hoje alguém que não seja compelido pelo corpo físico? As pessoas têm de se libertar destas três compulsões antes que se lhes possa falar de felicidade.

Vi pessoas cansadas que esgotaram a sua força física; sentem bem-aventurança assim que conseguem largar. Se os estudantes do Caminho conseguirem largar, o seu prazer é milhões de vezes maior do que o das pessoas mundanas.

No ano passado, fiz uma viagem na parte mais quente do verão. Vi idosos sentados debaixo de árvores sombrias e pensei que isso seria a bem-aventurança suprema. Agora, quando me sento debaixo de árvores sombrias no meu tempo livre, já não vejo o que tem de tão prazeroso. Porquê? No ano passado, eu olhava para o lazer quando estava cansado, apenas isso. A ideia é que isto parece ser como os pobres olham para os ricos, como as classes baixas olham para as classes altas.

Como adultos, devemos simplesmente agir normalmente de acordo com a nossa situação; assim podemos estar de posse de nós mesmos em qualquer lugar. Pensamentos ilusórios são totalmente inúteis; todos os apegos, dívidas kármicas, juízos e más ações vêm daí. Quando surgem pensamentos ilusórios, não podemos ser cuidadosos?

EQUILÍBRIO

O que os antigos sábios transmitiram foi apenas uma coisa — o equilíbrio. Não ser parcial, não ser preconceituoso — esta é a substância do equilíbrio. Não ir demasiado longe, não ficar aquém — esta é a função do equilíbrio.

O sábio antigo Yao disse: “Mantém com sinceridade este equilíbrio.” Manter o equilíbrio refere-se tanto à ação como ao repouso. Quando estás em repouso, manténs o equilíbrio pela presença consciente da mente. Quando estás em ação, manténs o equilíbrio adaptando-te aos acontecimentos. “Sinceridade” significa confiança; tem o sentido de manter espontaneamente o equilíbrio em todos os momentos, aconteça o que acontecer, sem o menor esforço ou interrupção.

O sábio antigo Shun disse: “Sê focado, sê uno.” Ver claramente a subtileza fundamental chama-se estar focado; ser constantemente indiviso chama-se estar uno. Isto diz que as pessoas devem ter discernimento focado e disciplina unificada antes de poderem manter o equilíbrio. A palavra sinceramente já inclui este sentido, mas ele exprimiu-o mais claramente para que não houvesse quem não entendesse.

“A mentalidade humana é instável, a mente do Caminho é ténue.” Ter pensamentos é a mentalidade humana; não ter pensamentos é a mente do Caminho. Isto significa que a mentalidade humana inflama-se facilmente, enquanto a mente do Caminho facilmente desaparece. Fala-se aqui da potencial instabilidade e subtileza para pôr as pessoas em guarda, de modo a que se cuidem em manter o equilíbrio.

Li Yanping costumava sentar-se direito o dia inteiro para verificar o seu estado de mente antes do surgimento das emoções, procurando assim o equilíbrio. Depois de o fazer por muito tempo, percebeu que a raiz do mundo está realmente aqui. Por isso disse: “Aprender não é uma questão de muitas palavras; basta sentar em silêncio, limpar a mente e experimentar o desígnio da natureza. Se vires a subjetividade dos desejos humanos, todos eles se dissipam.”

Li Qing-an disse: “O centro do equilíbrio é o ponto onde os pensamentos não surgem.” O I Ching diz: “Os sábios usam isto para limpar a mente, retirando-se para a inacessibilidade.”

APRENDER A SABEDORIA

Um antigo disse: “Todos podem tornar-se Yao ou Shun. Yao e Shun nasceram sábios; Tang e Wu aprenderam a tornar-se sábios.” O Mestre Lao disse: “Eu não sou sábio; aprendi isto.”

Alguém perguntou a Zhou Moushu: “A sabedoria pode ser aprendida?”

Ele disse: “Sim, pode.”

“Há requisitos?”

“Sim, há.”

“Quais são?”

“A unidade é o requisito essencial. Unidade significa ausência de desejo. Quando não tens desejo, és calmo e vazio e reto na ação. Quando calmo e vazio, és claro; quando claro, és penetrante. Quando a ação é reta, é objetiva e justa; quando objetiva e justa, é universal. É isto que se deve almejar.”

Aprender o Caminho é aprender a sabedoria. O Caminho está inerente em nós e não vem de fora; a sabedoria não pode ser alcançada sem virtude. A nossa natureza humana é a mesma que a dos sábios; se pudermos aperfeiçoar essa natureza, seremos sábios.

As pessoas que estudam para exames podem passá-los — todos sabem isso. Porque não sabem todos que as pessoas que estudam a sabedoria podem tornar-se sábias? Confúcio estudou incansavelmente precisamente porque acreditava que podia tornar-se sábio ele mesmo, e ensinou incansavelmente porque via que todos no mundo podiam tornar-se sábios. Viajou por todos os estados do seu tempo porque queria civilizar o mundo com o Caminho dos sábios; produziu edições dos seis clássicos porque queria educar as gerações futuras no Caminho dos sábios.

O que os confucionistas chamam sábios, taoistas e budistas chamam imortais e budas. Buda significa desperto; imortais são os que transcenderam a morte. Estas são definições correntes, mas penso que há outra explicação para a palavra buda. O carácter chinês para buda é composto de “humano” e “não”. Isto tem o sentido de não agir sobre os desejos humanos. Se és humano mas consegues fazer o que os humanos não fazem, então podes tornar-te buda.

Quanto à palavra imortal, o carácter chinês vem de “humano” e “montanha”. Como a montanha é imóvel, isto tem o sentido de ser sempre estável, sempre calmo. Se as pessoas puderem ser como montanhas, podem tornar-se imortais.

Largar é budismo, erguer é imortalidade; como se pode tornar alguém sábio? Há apenas um, não dois nem três; em exame, confucionismo, budismo e taoismo realizam-se todos pela liberdade em relação ao desejo.

Alguns perguntam: “Ao aprendermos a ser sábios, que podemos fazer quanto à dificuldade de nos libertarmos da força do hábito?”

A resposta é que apenas parece difícil porque não queres libertar-te dela. Se quisesses, depressa cessaria. Porquê? Toda a força do hábito é irreal; quando a mente está iludida, parece existir, mas não está lá quando a mente se ilumina. Não é que deixe de existir na iluminação; é que originalmente não existia.

TRATADO SOBRE O ESQUECER SENTADO

O que as pessoas valorizam é a vida; o que a vida valoriza é o Caminho. Quando as pessoas têm o Caminho, é como o peixe ter água. Um peixe num rego seco ainda procura um balde de água, mas os mundanos fracos e moribundos nem sequer têm o bom senso de recorrer ao Caminho.

Que contradição é não gostar das dores da vida e da morte mas gostar das obras da vida e da morte, e respeitar os nomes do Caminho e da virtude mas desrespeitar a prática do Caminho e da virtude!

Quando num impasse, pensas em ultrapassá-lo; quando perdido, pensas em regressar. Cada momento do tempo é precioso como uma joia; vergonha e reverência aprofundam-se mutuamente. Assim, segui com gratidão as doutrinas dos clássicos e delineei sete temas correspondentes ao ensino da mente, para servir como auxílio essencial ao processo de cultivar o Caminho.

FÉ SÉRIA

A fé é a raiz do Caminho, a seriedade é o tronco da virtude. Quando a raiz é profunda, o Caminho pode desenvolver-se; quando o tronco é firme, a virtude pode florescer.

Um homem que apresentou uma gema a um rei viu os pés cortados em castigo porque o rei não reconheceu o valor da joia na matriz; um homem que falou para salvar uma nação foi executado por isso.

A implicação é que, quando a matéria e os meios atraem atenção, a mente confunde-se; quando princípios e fenómenos aparecem, o pensamento fica atordoado.

Ora, sendo o Caminho supremo transcendente à forma e ao sabor, e a verdadeira essência separada dos objetos de desejo, como poderia alguém ouvir falar do subtil e acreditar nele, ou ouvir falar do sem-imagem e não se confundir?

Quando as pessoas ouvem falar do esquecer sentado, se acreditarem que isto é essencial à prática do Caminho, respeitarem e não tiverem dúvida, e ainda o praticarem, certamente alcançarão o Caminho.

Por isso Chuangzi disse: “Mortificar o corpo, dispensar a inteligência, desapegar da forma, afastar do conhecimento, assimilar-se à grande penetração — a isto se chama esquecer sentado.”

Ao esquecer sentado, o que não é esquecido? Interiormente não reparas no teu próprio corpo; exteriormente não tens consciência do universo. Ao unires-te misticamente ao Caminho, todas as cogitações desaparecem.

Quando Chuangzi fala da “grande penetração”, as palavras são superficiais mas o sentido é profundo. Pessoas confusas ouvem sem acreditar — têm um tesouro no coração, mas procuram joias. Que se pode fazer por elas?

A Escritura diz: “Quando a fé é insuficiente, há descrença.” Isto significa que, quando a fé no Caminho é insuficiente, então é tocada pela calamidade da descrença. Como se pode então esperar pelo Caminho?

CORTAR OS EMBARAÇOS

Cortar os embaraços significa desapego das preocupações mundanas artificiais. Abandona as preocupações e o teu corpo não estará sob pressão; não arquitetes nada e a tua mente estará naturalmente calma.

À medida que a serenidade e a simplicidade se desenvolvem dia após dia, a impureza mundana diminui dia após dia.

À medida que o teu comportamento se afasta cada vez mais do mundano, a tua mente aproxima-se cada vez mais do Caminho.

Qual dos sábios e santos não chegou lá por esta via? O clássico diz: “Fecha os olhos, tranca as portas, e não te cansarás toda a vida.”

Há aqueles que fazem alarde de virtude e capacidade, procurando patronos.

Há aqueles que viajam atarefados a fazer visitas, a participar em festas e funerais.

Há aqueles que fingem ser eremitas enquanto no coração desejam promoção e avanço.

Há aqueles que convidam pessoas para bebidas e refeições, esperando favores futuros.

Os que agem assim estão todos a disfarçar habilmente maquinações mentais em busca de lucro. Como não está de acordo com o Caminho, e impede profundamente a prática correta, tal comportamento deve ser interrompido. O clássico diz: “Abre os olhos, leva a cabo os teus assuntos, e não serás salvo em toda a vida.”

Enquanto não iniciarmos nada, os outros naturalmente não se envolverão; mesmo que outros iniciem algo, nós não nos envolvemos.

À medida que os embaraços passados cessam gradualmente, não formes novos envolvimentos. A convivência ritual e os relacionamentos oportunistas tornam-se naturalmente distantes, e ficas livre de fardos e em paz.

Só então podes praticar o Caminho.

Chuangzi disse: “Nem convides nem esperes, não tenhas sentimentos acerca de misturas artificiais com o mundano.”

Ele também disse: “Não estejas cheio de esquemas, não sejas sobrecarregado por preocupações, não sejas governado por cargos.”

Se algo não puder ser negligenciado, faze-o como inevitável. Não te apaixones por isso, nem fixes a mente nisso até que se torne hábito.

RECOLHER A MENTE

A mente é a senhora de todo o corpo, a capitã de todo o sistema nervoso. Quando está calma, produz discernimento; quando está agitada, torna-se turva.

Quando vagueias alegremente em estados de ilusão, quem dirá que a verdade é correta? Quando descansas complacentemente na artificialidade, quem dirá que a vaidade é errada?

A confusão e a ignorância da mente vêm do terreno onde ela repousa. Mesmo quando escolhes um lugar para viver, a intenção é melhorar o comportamento adaptando-te ao ambiente. Quando és seletivo na escolha dos amigos, é porque valorizas o potencial benefício positivo. Quanto mais, então, quando te desligas do reino do nascimento e da morte para

permaneceres no Caminho supremo — como não largar o primeiro para alcançar o segundo?

Por isso, quando começas a estudar o Caminho, é necessário sentar calmamente, recolher a mente, desapegar-te dos objetos e permanecer no nada. Permanecendo no nada, não te fixas em coisa alguma; assim entras espontaneamente num estado mental sem resistência e fundes-te com o Caminho.

Uma escritura diz: “No Caminho supremo há o nada silencioso, com funções espirituais incomparáveis. A substância da mente é também assim.”

A raiz da substância da mente é o próprio Caminho; mas como o espírito mental está sujeito a influências, a sua obscuridade aprofunda-se gradualmente. Depois de fluir em ondas durante muito tempo, eventualmente a mente separa-se do Caminho.

Quando limpas a impureza da mente e abres o espírito consciente, isso chama-se cultivar o Caminho. Quando já não fluis em ondas, e te fundes com o Caminho e nele repousas, isso chama-se regressar à raiz.

Manter-se na raiz chama-se estabilização calma. Depois de muito tempo em estabilização calma, as doenças dissolvem-se e a vida é restaurada. É restaurada e prolongada, e espontaneamente atinges o conhecimento do eterno. Pela virtude do conhecimento, não há obscuridade; no eterno não há mudança nem extinção. Sair do nascimento e da morte vem exatamente disto. Portanto, para fixar a mente no Caminho da verdade é importante não se fixar em coisa alguma.

A escritura diz: “As coisas florescem, depois cada uma regressa à sua raiz. Regressar à raiz chama-se calma. Calma chama-se restaurar a vida. Restaurar a vida chama-se constância; conhecer o constante chama-se clareza.” Se agarras a mente e a fixas no vazio, isso chama-se ter um objeto; não se chama não ter objeto. Sempre que permaneces num objeto, isso faz a mente trabalhar; não só é irrazoável, como até causa doença.

Enquanto a mente não se apegar às coisas, e conseguires permanecer imóvel, esta é a base correta da verdadeira estabilização. Se estabilizares a mente desta forma, o teu humor tornar-se-á harmonioso; quanto mais tempo o fizeres, mais leve e fresco te sentirás. Se usares isto como prova, o erro e a verdade tornam-se evidentes.

Se extinguires a mente sempre que se agita, sem distinguir o certo do errado, então cancelarás permanentemente a consciência e entrarás em transe cego. Se deixares simplesmente a mente agitar-se sem a recolher nem controlar, não és, afinal, diferente de um mortal comum.

Quanto aos que simplesmente interrompem a mente, boa ou má, sem direção, deixando as ideias flutuar e vaguear enquanto esperam que se acalmem por si mesmas, estão em vão a enganar-se.

Quanto aos que continuam a tratar de todos os assuntos enquanto afirmam que a mente permanece intocada, falam muito bem mas o seu comportamento está errado. Os estudantes genuínos devem ser particularmente cautelosos com isto.

Assim, pára a confusão sem extinguir a consciência; mantém a calma sem apego ao vazio. Pratica isto regularmente e naturalmente alcançarás a visão verdadeira. Se houver assuntos presentes ou ensinamentos essenciais sobre os quais tenhas dúvidas, então podes refletir neles até compreender o que te inquietava. Isto também é uma base adequada para desenvolver a sabedoria.

Uma vez compreendido, não continues a pensar. Se continuares, estragarás a serenidade com a tua inteligência — “diminuirás o principal por causa do acessório”. Mesmo que exerças brilho temporário, falharás em alcançar realização duradoura.

SIMPLIFICAR AS COISAS

No decurso da vida humana é inevitável experimentar coisas. As coisas são múltiplas, não dependem de uma só pessoa.

Um pássaro que faz ninho num ramo da floresta perder-se-ia num bando pousado; um animal que enche a barriga bebendo de um rio não vai procurar no oceano.

Encontrando nas coisas externas e compreendendo em ti mesmo interiormente, percebes que tens a tua parte na vida e não anseias pelo que não está na tua parte. Cuidas do que é adequado e não assumes o que não é adequado.

Se assumes o que não é adequado, danificas o poder intelectual. Se procuras o que te ultrapassa, desgastas o corpo. Se estás inquieto psicologicamente e fisicamente, como podes alcançar o Caminho?

Por esta razão, nada é melhor para quem cultiva o Caminho do que simplificar resolutamente as coisas. Discernir se são essenciais ou inessenciais, avaliar se são triviais ou sérias, distinguir se devem ser eliminadas ou assumidas. Tudo o que não for essencial e não for sério deve ser abandonado.

É como quando as pessoas consomem vinho e carne, vestem seda, desfrutam de fama e prestígio, e possuem ouro e joias. Tudo isto são desejos excessivos da subjetividade, não boas medicinas para prolongar a vida. As massas perseguem estas coisas, trazendo sobre si próprias morte ou ruína. Se refletirmos calmamente, vemos quão confusos estão.

Chuangzi disse: “Os que alcançam a verdade da vida não anseiam por nada que nada tenha a ver com a vida.” O que nada tem a ver com a vida é tudo o que é excessivo.

Comida simples e roupas velhas bastam para cuidar da vida essencial; porque precisas de vinho, carne e seda para a vida estar completa?

Portanto, tudo o que não for necessário à vida deve ser eliminado, e também o que for excessivo além das necessidades da vida. As posses têm uma energia nociva, que fere as pessoas quando se acumula. Mesmo que tenhas poucas posses, ainda te preocupas com elas; quanto mais se tiveres muitas!

Se tentasses abater um pardal com uma joia, as pessoas ririam de ti; quanto mais ridículo é virar as costas ao Caminho e à virtude, desprezar a natureza e a vida, e encurtar a existência perseguindo o que é inessencial!

Se compararmos fama e prestígio ao Caminho e à virtude, fama e prestígio são artificiais e baixos, enquanto o Caminho e a virtude são reais e nobres. Se podes distinguir o nobre do baixo, deves descartar um e assumir o outro, não ferindo o corpo por causa da fama, não mudando a vontade por causa do prestígio. Chuangzi disse: “Quem se perde a trabalhar pela fama não é um cavalheiro.”

A Escritura da Ascensão Ocidental diz: “Abraça o fundamental, mantém-te na unidade.” Imortalistas espirituais que se entregam ao excesso não conseguem manter-se na unidade; apenas se sentam em escritórios de glória. Se não fores seletivo, tudo o que tocares sobrecarregará a mente e entorpecerá a inteligência; a tua prática do Caminho será defeituosa.

Quanto aos que tratam das coisas com calma e serenidade, que estão no meio das coisas sem se deixarem sobrecarregar, estão entre os que alcançaram realização. Se dizes que estás livre de fardos sem realmente o teres alcançado, estás apenas a enganar-te.

VERDADEIRA VISÃO

A verdadeira visão é a previsão dos sábios, a perspicácia dos capazes, descobrir que calamidade ou fortuna pode vir, compreender se a ação ou a quietude é auspiciosa ou inauspiciosa.

Quando consegues ver o potencial antes de um acontecimento se desencadear, e assim agir em conformidade, guardando os teus passos com profundo cuidado, trabalhando discretamente para preservar a vida, conduzindo-te do início ao fim sem deixar problemas e sem contrariar a razão, isto chama-se verdadeira visão.

Comer e dormir podem ser prejudiciais ou benéficos; cada ato e cada palavra pode ser fonte de calamidade ou fortuna. Mesmo que consigas gerir os ramos com habilidade, isso não é tão bom como disciplinar a raiz grosseiramente. Vendo a raiz, gere os ramos, mas sem espírito de competição.

Assim, recolhe a mente, simplifica os assuntos e reduz a artificialidade dia após dia. Quando incorporas a quietude e a tua mente está livre, só então podes ver o subtil. O clássico diz: “Está sempre livre de desejo para veres o subtil.”

Contudo, o corpo com que cultivas o Caminho precisa de ser vestido e alimentado. Há coisas das quais não podes prescindir; aceita isto com coração vazio, assume a responsabilidade com olhos claros. Não digas que isto impedirá a mente e criará perturbação e agitação; aqueles que se perturbam e agitam por causa de coisas já têm aflições mentais ativas — como pode isso chamar-se pacificar a mente?

As relações humanas, o vestuário e a comida são os nossos barcos; se queres atravessar o mar, usas um barco. Uma vez atravessado o mar, logicamente não permaneces no barco. Mas porque farias questão de abandonar o barco antes de atravessar? As vaidades da comida e da roupa não valem realmente o esforço, mas procuramos comida e roupa para ir além da vaidade.

Mesmo trabalhando pelas tuas necessidades, não dês origem a pensamentos de ganho e perda; assim, haja ou não algo a fazer, a tua mente estará sempre em paz. Procuras como os outros, mas não com a ganância dos outros; ganhas como os outros, mas não acumulas como os outros. Quando não és ganancioso, não és ansioso; quando não acumulas reservas, não perdes nada. A tua aparência exterior é como a dos outros, mas a tua mente é sempre diferente da dos mundanos. Esta é a essência da prática verdadeira; deves esforçar-te por aplicá-la.

Se os problemas permanecerem intratáveis mesmo depois de cortares os embaraços e simplificares os teus assuntos, olha para eles objetivamente. Se fores fortemente afligido pela sexualidade, então deves ver o vício em sexo como proveniente de pensamentos; se esses pensamentos não surgem, não há sexo. Assim, deves reconhecer que os pensamentos de sexo são externamente vazios, enquanto a ideia de sexo é imaginação interior. A mente imaginante é vazia, então quem é o sujeito da sexualidade?

A escritura diz: “Os objetos sexuais são apenas imagens mentais; como todas as imagens mentais são vazias, como pode haver objetos sexuais?”

Pensa também em como mulheres belas são mais perigosas do que espíritos-raposa. Estes seduzem os homens, causando-lhes aversão, de modo que não entram em vias más, mesmo perante a ameaça da morte. Por essa aversão, evitam a promiscuidade para sempre. Já as belas mulheres enfeitiçam os homens de tal modo que eles se tornam obcecados e cada vez mais apegados, mesmo quando isso os conduz à morte. Por causa de pensamentos errados, ao morrer caem em vários estados e nascem no inferno. A escritura diz: “Nesta vida quiseste tornar-te marido e mulher, mas após a morte não podes viver em conjunto.”

Porque é que o curso da vida humana é assim? Por causa dos pensamentos falsos.

Considera ainda: se a beleza física fosse invariavelmente atraente, porque mergulham os peixes e voam as aves ao verem um humano, mesmo uma bela mulher? Os imortais veem a beleza física como lodo e imundície; os sábios compararam-na a uma espada ou a um machado.

Se não comeres durante sete dias podes morrer, mas se não tiveres relações sexuais durante cem anos evitarás a morte prematura. Assim sabemos que o sexo não é essencial nem para o corpo nem para a mente, mas é inimigo da essência e da vida. Porque ficar obcecado com isso, trazendo destruição sobre ti mesmo?

Quando as pessoas veem outros a agir mal e concebem aversão e desprezo, isso é como tirar a faca da mão de alguém prestes a matar-se e usá-la para te suicidares. É o outro que age mal, não te obrigando; porque assumir os erros dos outros e transformá-los na tua própria doença?

Além disso, se vês os que agem mal como detestáveis, então os que fazem o bem também deveriam ser desprezados. Porquê? Porque ambos obstruem o Caminho.

Se fores pobre, também deves refletir cuidadosamente. Quem te deu a pobreza? Céu e terra cobrem e sustentam de forma imparcial; a tua pobreza presente não vem do céu e da terra. Quando pais geram filhos, querem torná-los ricos e prestigiados; assim, a tua pobreza e baixeza presentes não vêm dos teus pais. Pessoas, fantasmas e espíritos não têm sequer tempo de se salvar a si mesmos; como poderiam ter poder para te impor a pobreza? Se examinares isto em atividade e em retiro, verás que a pobreza não vem de lado nenhum senão da tua própria ação.

Então conhecerás o mandato do céu. A ação é criada por ti mesmo, a vida é concedida pelo céu. A relação de ação e vida é como sombra e eco seguindo forma e som; não podem ser evitados e não devem ser ressentidos. Só os sábios percebem isto; satisfeitos com o céu, reconhecendo a ordem celeste, não se preocupam; como poderia a pobreza perturbá-los?

Chuangzi disse: “A ação entra mas não deve ser retida.” É por causa da tua própria ação que és afligido pela pobreza; ainda que tenha entrado, não deve ser mantida. A escritura diz: “Céu e terra não podem mudar a conduta de alguém, yin e yang não podem desviar a sua ação.” Falando nestes termos, isto é destino verdadeiro, não algo artificial; o que há a ressentir?

Quando um guerreiro corajoso encontra salteadores, não tem medo; empunhando a espada, avança direto, e os salteadores dispersam-se. Uma vez estabelecida a conquista, a sua glória e recompensa duram toda a vida. Ora, se pobreza e doença afligem os nossos corpos, então esses são salteadores. Se temos uma mente tranquila, isso é o guerreiro corajoso; o exame inteligente é a espada, a dissolução de aflições e problemas é a vitória em batalha, e a paz e felicidade permanente são a glória e a recompensa.

Sempre que a miséria oprime as nossas mentes, se falhamos em usar esta observação e, em vez disso, nos tornamos ansiosos e sobrecarregados, isso é como pessoas que encontram salteadores mas não praticam nenhum ato digno, largando a armadura, abandonando as tropas e fugindo. Fazendo o errado, trocam a felicidade pela miséria — quão lamentável é isso!

Se sofres de doença, deves observar que essa doença vem de teres o teu próprio corpo. Se não tivesses corpo, onde estaria o mal? O Tao Te Ching diz: “Se eu não tivesse corpo, que aflição teria?”

Depois observa a mente como não tendo verdadeiro senhor. Procurando por dentro e por fora, não encontras percebedor; todas as suposições vêm

da mente errante. Assim, se aquietares o corpo e acalmares a mente, então todas as doenças desaparecerão.

Se temes a morte, deves pensar no corpo como a morada do espírito; este desgaste físico da velhice é como uma casa a apodrecer, já imprópria para habitar. Será necessário abandonar a casa e encontrar outro lugar para descansar.

Assim é quando o espírito parte à morte do corpo — se te agarras à vida e aborreces a morte, tentando evitar a mudança, a consciência do espírito tornar-se-á confusa e já não funcionará corretamente. Por isso, ao renasceres, não sentirás a energia clara e fina, mas encontrarás sobretudo energia poluída e degradada. Toda a insensatez, ganância e baixeza provêm na verdade disto.

Se conseguires permanecer desapegado da vida e imperturbável diante da morte, isso colocará em ordem vida e morte e também cuidará das preparações para o além. Se cobiçares todo o tipo de coisas, cada cobiça produz uma doença. Quando até um único membro adoece, perturba todo o corpo; se há miríades de males numa só mente, como poderias prolongar a vida, mesmo querendo?

Toda a cobiça ou ódio é esquecimento da vida. Quando as ilusões acumuladas não são dissolvidas, impedem a perceção do Caminho. É por isso que precisamos de abandonar as cobiças e permanecer no nada, para termos base para clarificação gradual. Se depois olharmos para as nossas antigas cobiças, encontrá-las-emos naturalmente sem graça.

Se vemos objetos com a mente absorvida nos objetos, nunca saberemos que há algo errado. Se vemos objetos com a mente desapegada deles, só então poderemos ver com perfeita clareza o que é e o que não é. Um homem sóbrio, por exemplo, pode ver o que um homem bêbado faz de errado, mas se ele próprio estiver bêbado não se apercebe dos seus erros.

Uma escritura diz: “Eu abandono fundamentalmente o profano e desprezo o mundano.” Também diz: “Ouvidos e olhos, som e forma, continuam a afligir-te; os aromas e sabores gozados pelo nariz e boca são inimigos.” O velho mestre desprezou o mundo, abandonou o profano, e só ele viu que cheiro e sabor são inimigos — como poderão os que se deleitam neles perceber que “as peixarias cheiram mal”?

ESTABILIZAÇÃO TRANQUILA

A estabilização é a etapa final da fuga ao profano, o alicerce para alcançar o Caminho, a realização da quietude cultivada, a consumação da manutenção da calma.

Quando o corpo é como árvore seca, a mente como cinzas mortas, sem reatividade, sem procurar nada, este é o epítome da tranquilidade. Não há atenção à estabilização, mas também não há instabilidade. Assim se chama estabilização tranquila.

Chuangzi disse: “Aquele cuja capacidade está tranquilamente estabilizada irradia luz natural.” Capacidade refere-se à mente; luz natural é discernimento ativo. A mente é reservatório do Caminho; quando está tão desimpedida e silenciosa quanto possível, então o Caminho permanece nela e o discernimento surge.

O discernimento vem da natureza original; não é algo que apenas agora se adquira. Por isso se chama luz natural. É só por causa da confusão turva causada pela cobiça que se obscurece. Limpa-a, torna-a flexível, corrige-a e restaura-a à pureza e calma, e o verdadeiro espírito consciente original tornar-se-á gradualmente claro por si mesmo; isto não significa que agora estejas a produzir esse discernimento.

Uma vez surgido o discernimento, valoriza-o e não comprometas a estabilidade com preocupações em excesso. Não é que produzir discernimento seja difícil; difícil é ser discernido e não o usar. Desde os tempos antigos houve muitos que esqueceram os corpos, mas poucos que esqueceram as reputações. Ser discernido e não usar é esquecer a reputação; poucos no mundo o alcançam, por isso é considerado difícil.

Os nobres que conseguem ser imperturbáveis e os ricos que não são extravagantes podem manter a sua riqueza e nobreza porque não são excessivamente mundanos. Os que conseguem ser inabalavelmente estáveis e discernidos sem o explorar podem realizar profundamente a verdadeira eternidade porque não são excessivos na religião. Chuangzi disse: “É fácil conhecer o Caminho; é difícil não falar dele.”

Conhecer mas não falar é o caminho para o céu. Conhecer e falar é o caminho para a humanidade. Os antigos eram divinos, não humanos.

O discernimento pode conhecer o Caminho, mas isso não é alcançar o Caminho. As pessoas podem conhecer as vantagens de obter discernimento sem perceber os benefícios de alcançar o Caminho. “Usa o discernimento para clarificar o princípio supremo, emprega a eloquência para mover os sentimentos das pessoas e despertar-lhes os corações,

crescendo no decurso dos acontecimentos, contactando com os outros. Se apenas falas de calma constante no meio da atividade, como podes saber que a calma consiste em estar calmo para lidar com as pessoas?" Estas palavras não exprimem a estabilização tranquila.

Mesmo que sejas intelectualmente brilhante, isso apenas te torna ainda mais distante do Caminho. Podias ter inicialmente ido atrás de um cervo, mas acabas por voltar a casa com um coelho. O que obtiveste é extremamente pouco, porque estás a agir de forma mesquinha. Chuangzi disse: "Os que dominaram o Caminho nos tempos antigos cultivaram a sabedoria por meio da serenidade.

A sabedoria cresceu, mas eles não a usaram para maquinar nada." A isto chama-se usar a sabedoria para nutrir a serenidade; quando sabedoria e serenidade se combinam para se nutrirem mutuamente, o padrão de harmonia surge da natureza.

Serenidade e sabedoria são estabilização e discernimento. O padrão de harmonia é a virtude do Caminho. Quando tens sabedoria mas não a usas, permanecendo pacífico e sereno, após acumular isso durante muito tempo naturalmente alcanças a virtude do Caminho.

Esta estabilização é conseguida por esforço. Pode basear-se em observar vantagens e ver danos, parar a mente por receio da calamidade, descartar e remover hábitos acumulados. Em qualquer caso, quando a mente amadurece acabas estabilizado, como se fosse naturalmente assim. Mesmo um trovão que parte uma montanha não te assusta, espadas nuas podem cruzar diante dos teus olhos e ainda assim não temes. Olhas para fama e fortuna como transitórias e sabes que nascimento e morte são como chagas supurantes. Assim sabemos que, quando exercemos vontade indivisa, solidificamos o espírito; então a abertura e subtileza da mente tornam-se inconcebíveis.

A mente não existe por si só, mas não é inexistente em ação. É veloz sem pressa, vem sem ser chamada. A sua ira pode fazer uma flecha cravar-se numa rocha; o seu ressentimento pode trazer geada em pleno verão. Se te entregas ao mal, os nove infernos não estão longe; se acumulas o bem, os três céus não estão distantes. Vindo de repente e indo de repente, os movimentos e a quietude da mente não podem ser nomeados. Se o seu tempo é correto ou não, não pode ser previsto por adivinhação. É incomparavelmente mais difícil de domar do que cervos ou cavalos.

O mestre antigo exaltado empregou o bem eterno para libertar as pessoas; subindo à plataforma do espírito, expôs o inefável. Resumindo as causas e efeitos dos três veículos, expandiu-se sobre a naturalidade dos miríades de

seres. Para uma via gradual usava a diminuição diária da maquinação; para uma via imediata usava o retorno experiencial ao ponto onde nada há a aprender. Metaforicamente, é como retesar um arco e penetrar com uma flecha; o método é embotar arestas afiadas e resolver complicações.
Se praticares isto consistentemente, pelo hábito tornar-se-á natural. Abandona o intelectualismo, subjuga o corpo, e senta-te esquecido no oblívio, imóvel na quietude, entrando subtilmente na iluminação. Os que seguem caminhos divergentes nunca compreenderão o sentido; os que percorrem este caminho têm a chance de ver o sublime. Requer pouco esforço, mas é muito eficaz.

ALCANÇAR O CAMINHO

O Caminho é algo miraculoso. É eficaz e tem essência, mas é imaterial e sem forma. Não pode ser sondado retrospetiva ou prospetivamente, não pode ser procurado por reflexos ou ecos. Ninguém sabe porque é assim, mas é assim. Penetrando totalmente a vida, a isto se chama Caminho. Sábios perfeitos alcançaram-no em tempos antigos; ensinamentos sublimes transmitem-no no presente. Se investigares os princípios segundo os termos, são completamente verídicos. Pessoas superiores acreditam de todo o coração; dominam-se e praticam diligentemente, esvaziando as suas mentes e abrindo os seus espíritos para que apenas o Caminho venha e se concentre.

O Caminho tem poder profundo; transforma gradualmente corpo e espírito. Quando o corpo segue o caminho da penetração e se une totalmente ao espírito, tal pessoa é chamada de humano espiritual.

A natureza espiritual é não-resistente e fluida; a sua essência nunca muda nem perece. Quando o corpo é assimilado ao Caminho, então não há nascimento nem morte. Oculto, o corpo é igual ao espírito; revelado, o espírito é igual à energia. É assim que é possível “andar sobre água e fogo sem ferimento” e “não projetar sombra ao sol ou à lua”. Permanecer na existência ou desaparecer depende de si próprio; entra-se e sai-se pelo portão do nada.

O corpo é resíduo material, mas pode ainda alcançar subtilidade imaterial; quanto mais longe e fundo pode ir o conhecimento espiritual! A *Escritura do Espírito Vivo* diz: “Quando corpo e espírito estão unificados, esse é o verdadeiro corpo.” A *Escritura da Ascensão Ocidental* diz: “É possível viver longamente pela virtude da unificação de corpo e espírito.”

No entanto, há diferenças na profundidade do poder do Caminho do não-resistir absoluto. Quando é profundo, também afeta o corpo; quando é

superficial, apenas influencia a mente. Os cujos corpos são afetados são os humanos espirituais; os cujas mentes são apenas influenciadas obtêm apenas consciência lúcida, mas os seus corpos não escapam a perecer.

Porquê? O discernimento é função da mente; quando é demasiado usado, a mente cansa-se. Quando primeiro alcanças um pouco de discernimento, se te regozijas e falas demasiado, a tua energia espiritual escoa-se, e não há renovação espiritual da luz do corpo. Isto causa por fim um fim prematuro, de modo que o Caminho dificilmente se completa. A isto as escrituras chamam dissolução do corpo.

Por esta razão, grandes pessoas escondem a sua luz e ocultam o seu brilho na esperança de alcançar a completude. Estabilizando o espírito, valorizando a energia, estudam o Caminho e extinguem a mente. Quando espírito se une ao Caminho, a isto se chama alcançar o Caminho. A escritura diz: “Os que se assimilam ao Caminho também alcançam o Caminho.” Também diz: “Porque é que os antigos valorizavam este Caminho? Por ele pode-se alcançar sem longa procura e escapar das falhas que se têm.”

Quando há jade numa montanha, as plantas e árvores aí não murcham; quando as pessoas abraçam o Caminho, os seus corpos físicos são estabilizados por ele. Imbuído da sua influência por longo tempo, o corpo físico é assimilado ao espírito. Quando refinas o corpo para alcançar as sutilezas, fundindo-te com o Caminho, então dispersas um corpo em miríades de coisas e fundes miríades de coisas num só corpo.

A iluminação da sabedoria é ilimitada, a transcendência física é infinita. Empregas a totalidade da matéria e do vazio, deixas de lado a Criação para realizar a obra. Resposta genuína sem parcialidade — essa é a virtude do Caminho. A *Escritura da Ascensão Ocidental* diz: “Tem a mesma mente que o céu mas sem o saber; tem o mesmo corpo que o Caminho mas sem o distinguir. Depois disso, o Caminho do Céu cumpre-se.” Isto refere-se ao alcance da realização da sua consumação.

Quando o espírito não deixa o corpo, dura tanto quanto o Caminho. Quando o corpo é assimilado ao Caminho, então nunca cessa de existir. Quando a mente é assimilada ao Caminho, não há nada que não penetre. Quando os ouvidos são assimilados ao Caminho, não há som que não ouçam. Quando os olhos são assimilados ao Caminho, não há forma que não vejam.

A clareza e eficácia dos seis sentidos vêm disto, mas os medíocres dos tempos recentes, cuja consciência não alcança longe, ouviram apenas falar do caminho da renúncia do corpo e não compreenderam o prodígio do corpo em si mesmo. Sem vergonha da sua própria insuficiência, imitam os

erros dos outros. São como insetos de verão que não acreditam no gelo ou na geada, ou insetos num pote que negam o céu e a terra. Não podem ser alcançados na sua ignorância — como podem ser ensinados?

ESQUECER SENTADO

Essenciais e Auxiliares

Se queres cultivar o Caminho e alcançar a realização, primeiro elimina os comportamentos distorcidos.

Com os assuntos externos cortados de modo a não haver nada a ocupar a mente, senta-te direito e olha para dentro com consciência precisa.
Assim que notares um pensamento a surgir, extingue-o imediatamente; detém os pensamentos ao surgirem, para pacificar e silenciar a mente.
Depois, mesmo que não tenhas obsessões óbvias, ainda assim os pensamentos flutuantes, errantes, aleatórios devem ser extintos.

Trabalha diligentemente dia e noite, sem desistir um momento; mas apenas extingue a mente agitada, não extingas a mente luminosa.
Desaparece na mente vazia; não desapareças na mente possessiva.
Não te fixes em coisa alguma e a mente será estável. Este método é misterioso, com benefícios muito profundos. A menos que já tenhas afinidade com o Caminho e fé indivisa nele, não o podes realmente apreciar.

Mesmo que saibas recitar os textos, ainda tens de discernir realidade de artificialidade. Porquê? Som e forma embotam a mente, falsidades enganam os ouvidos; personalidade e ego tornam-se segunda natureza, a doença da autoafirmação é profunda. Quando a mente está separada do Caminho, o princípio é difícil de compreender.

Se desejas regressar ao Caminho supremo, tem fé profunda e primeiro aceita três preceitos. Se praticares em conformidade com estes três preceitos de forma consistente do princípio ao fim, então alcançarás o verdadeiro Caminho.
Os três preceitos são:

1. simplificar os envolvimentos
2. não cobiçar nada
3. aquietar a mente

Se praticares diligentemente estes três preceitos sem fraquejar, então mesmo sem a mente procurar o Caminho, o Caminho virá por si.

Uma escritura diz: “Se as pessoas puderem esvaziar as suas mentes e não maquinarem nada, não é que queiram o Caminho, mas o Caminho espontaneamente regressa a elas.”

Falando nesta base, este método essencial é genuinamente digno de confiança e verdadeiramente valioso.

No entanto, a mente comum é excitável e obstinada e assim tem sido por muito tempo; por isso, trazer a mente ao repouso por meio de preceitos é de facto muito difícil.

Pode-se tentar trazê-la ao repouso e não conseguir, ou pode-se ter êxito temporário mas depois perdê-lo novamente. Na luta para a manter enquanto escapa, o corpo inteiro transpira.

Depois de muito, muito tempo, a mente torna-se flexível mas direita; só então está plenamente afinada. Não abandones o trabalho quotidiano só porque temporariamente não consegues concentrar-te ou controlar a mente.

Assim que tiveres ganho um pouco de calma, deves conscientemente estabilizá-la em todos os momentos — quer caminhes, estejas de pé, sentado ou deitado, enquanto lidas com assuntos e tarefas concretas, no meio do bulício.

Haja ou não algum assunto, sê sempre como se fosses sem mente; em quietude ou em agitação, que a tua vontade permaneça indivisa.

Se controlares a mente demasiado intensamente, a tensão causará doença. Acessos de insânia idiota são sintoma disso. Se a mente estiver imóvel, então deves deixá-la ir, encontrando o meio-termo entre a lassidão e a intensidade.

Afina-te sempre: controlado sem obsessão, natural sem indulgência. Quando conseguires estar no meio do clamor sem odiá-lo e lidar com as coisas sem vexação, isso é verdadeira estabilidade.

Isto não significa, contudo, que devas procurar a ocupação só porque consegues lidar com as coisas sem vexação, nem que devas procurar o clamor só porque consegues manter-te imóvel no meio dele.

A despreocupação é a verdadeira estabilidade; a preocupação é resposta a eventos. É como um espelho, que reflete as formas de quem ou do que esteja diante dele.

Com aplicação hábil de técnicas oportunas, desde que consigas aceder à estabilização e libertar discernimento, cedo ou tarde não depende de ti. Não procures apressadamente o discernimento dentro da estabilização, pois se

o procurares danificarás a estabilidade, e se danificares a estabilidade não terás discernimento.

Se o discernimento ocorre espontaneamente, sem o procurares, então esse é o verdadeiro discernimento. Ser discernido sem o explorar é a verdadeira sabedoria que parece ignorância, aperfeiçoando sem fim a dupla beleza de estabilidade e discernimento.

Se pensares em estado estabilizado, ficarás muito sensível e todo o tipo de demónios e espíritos seguirão a tua mente e aparecerão em conformidade. Os fenómenos maravilhosos e estranhos encontrados pelos realizados e pelos velhos mestres são prova disso.

Deixa apenas que haja abertura desvelada acima da mente estabilizada e vastidão sem fundamento abaixo dela. Velhos hábitos dissolvem-se, novos não são criados; sem ser preso ou obstruído por nada, sais da rede do mundo.

Pratica isto por muito tempo e naturalmente alcançarás o Caminho.

Nos que alcançam o Caminho há cinco tempos mentais e sete fases físicas.

Os cinco tempos mentais são:

mais movimento do que quietude;

movimento e quietude iguais;

mais quietude do que movimento;

quietude quando nada há a fazer, movimento quando algo se impõe;

a mente fundida com o Caminho, não se agitando mesmo sob impacto.

Só quando chegas a esta última etapa alcanças finalmente a paz; a sujidade do pecado desaparece por inteiro, já não sofres vexação.

As sete fases físicas são:

a ação concorda com o tempo, a expressão é suave e agradável;

as doenças crónicas dissolvem-se, corpo e mente ficam leves e frescos;

os danos da juventude são reparados, a base é restaurada, a vida é reavivada;

a vida prolonga-se milhares de anos — pessoas assim são chamadas imortais;

o corpo físico é refinado em energia — pessoas assim são chamadas humanos reais;

a energia é refinada em espírito — pessoas assim são chamadas humanos espirituais;

o espírito é refinado para se fundir com o Caminho — pessoas assim são chamadas humanos perfeitos.

O poder da perceção torna-se mais claro a cada fase, até estar plenamente completo quando se alcança o Caminho supremo e o discernimento.

Mesmo que pratiques a estabilização durante muito tempo, se corpo e mente não tiverem estes cinco tempos e sete fases, terás vida curta num corpo poluído, regressando ao vazio quando a matéria se desintegra. Se então afirmares ter discernimento ou ter alcançado o Caminho, mesmo que o encontres em teoria, não o tens em realidade. Isto é certamente um erro!

DITOS DO MESTRE TAOÍSTA DANYANG

ILUMINAÇÃO PESSOAL

Aprender o Caminho é uma questão de iluminação pessoal.

A falta de iluminação resulta da ignorância.

Se queres romper a ignorância, primeiro limpa a mente.

Trata-se de a purificar e acalmar até ficar perfeitamente clara.

Quando o consegues, alcanças realização. Não é necessário pedir instrução a outro.

ENERGIA, NATUREZA, CARÁTER E O CAMINHO

Alimenta-te simplesmente para cultivar energia.

Livra-te da ira para cultivar natureza.

Sê humilde para cultivar caráter.

Mantém-te uno, claro e limpo, calmo e sereno, para cultivar o Caminho.

Quando o teu nome não consta de registos e o teu coração não está no poder e no lucro, assim é que deixas a casca humana e te tornas companheiro do Céu.

NÂO-MENTE E MESTRIA

A energia é difícil de dominar; é veloz como cavalo a galope.

Só pela calma se torna fácil.

Livra-te de desejos externos. Se vires o bulício diante dos teus olhos como se fosse fundo nas montanhas, em vales inacessíveis, esse é o coração de um Viajante do Caminho.

Ninguém pode exercer mestria sem atingir o estado de sem-mente.

PADRÕES NATURAIS

Quando a mente é estável, os sentimentos são esquecidos.

Quando o corpo é imaterial, a energia circula.

Quando a mente morre, o espírito vive.

Quando a positividade é forte, a negatividade desaparece.

Estes são padrões naturais.

TÉCNICA DE DORMIR

A subtileza de preservar a energia não-volátil está em manter a vitalidade completa.

É sobretudo importante estar vigilante ao dormir. Quando fores dormir, mantém a consciência precisa presente, para que miríades de pensamentos desapareçam.

Deita-te de lado, respirando suavemente pelo nariz, a alma não se agitando dentro, o espírito não vagueando fora.

Faz isto, e a tua energia e vitalidade estabilizarão naturalmente.

PUREZA E SERENIDADE

Se as pessoas conseguirem dominar o caminho da pureza e serenidade, isso é o mais excelente. Por isso a escritura diz: “Se as pessoas puderem ser sempre puras e serenas, céu e terra recorrerão a elas.”

Este “céu e terra” não significa o céu e o chão exteriores. Refere-se ao céu e à terra no corpo.

Acima do plexo solar chama-se céu, abaixo do plexo solar chama-se terra. Se a energia do céu desce e o vaso da terra se abre, de modo que haja harmonia acima e abaixo, então vitalidade e energia estabilizam-se espontaneamente.

ALCANÇAR O CAMINHO

A substância do Caminho é ausência de mente, a aplicação é esquecer palavras.

A base é a suavidade, o fundamento é pureza e serenidade.

Se for para ser praticado entre as pessoas, é necessário ser moderado no comer e beber, parar de matutar, sentar em silêncio para afinar a respiração, e dormir em paz para nutrir a energia.

Quando a mente não se agita, a natureza é estável.

Quando o corpo não é sobrecarregado, a vitalidade é completa.

Quando o espírito não é perturbado, o elixir cristaliza.

Depois extingues sentimentos no vazio e assentas o espírito no absoluto.

A isto se pode chamar alcançar o Caminho subtil sem sair de casa.

PREPARAÇÃO

Tudo requer preparação, pois então não há problema.

Assim, se os que trabalham no Caminho controlarem emoções e desejos quando jovens, fazendo assim preparações precoces, a imortalidade espiritual é possível.

Se esperares até seres velho e a tua força de vontade e energia declinarem, será tarde demais para estudar o Caminho.

CLAREZA E PUREZA

Clareza e pureza significam clarificar a fonte da mente e purificar o oceano da energia.

Quando a fonte da mente é clara, as coisas externas não a perturbam, então os sentimentos assentam e ocorre iluminação espiritual.

Quando o oceano da energia é puro, desejos errados não o afetam, então a vitalidade é completa e o ventre está cheio.

Assim clarifica a mente como clarificarias a água; nutre a energia não-volátil como nutririas um bebé.

Quando a energia não-volátil floresce, o espírito é eficaz. Quando o espírito é eficaz, a energia não-volátil transmuta.

Isto é conseguido pela clareza e pureza. Se praticas exercícios conscientes e deliberados, estes são técnicas limitadas. Se praticas o princípio da não-maquinação sem-mente, isto é vazio claro ilimitado.

NÃO-MAQUINAÇÃO

Não-maquinação significa não matutar nem remoer.

Ainda que possas agir em meio a amor, desejo, ira, acumulação, ganho e perda, sê sempre não-maquinado.

Mesmo envolvido em coisas, sê sempre despreocupado.

Se te concentrares totalmente, além disso clarificares a mente e purificares a vontade, nutrires a energia e completares o espírito, flutuarás para a terra da liberdade e entrarás na aldeia do nada de coisa alguma.

NÂO-MENTE

Não-mente, ou ausência de pensamento, não significa ser desprovido de mente como gatos, cães ou insetos.

Significa esforçar-se por manter a mente no domínio da pureza clara, sem mente distorcida.

As pessoas vulgares não têm mente clara e pura, enquanto as pessoas do Caminho não têm mente poluída e suja. Isto não quer dizer que sejam totalmente sem mente como árvores, rochas, gatos ou cães.

PRÁTICA

Os estudantes do Caminho devem ter a sua mente no Caminho em todos os momentos, não importa o que estejam a fazer.

Quando caminham, pousam os pés no trilho da equidade.
Quando estão de pé, congelam os sentimentos no espaço cósmico.

Quando se sentam, afinam a respiração no nariz.
Quando se deitam, abraçam a jóia abaixo do umbigo.
Eventualmente, o ritmo da respiração torna-se ininterrupto, e és como um imbecil o dia inteiro. Esta é a prática correta — nada tem a ver com observâncias artificiais.

ENERGIA E ESPÍRITO

A energia no corpo não deve dispersar-se, o espírito na mente não deve enfraquecer.
Como evitar a dispersão da energia?
Não agindo de forma compulsiva.
Como evitar o enfraquecimento do espírito?
Não mantendo coisas na mente.

ESCRITOS SECRETOS SOBRE OS MECANISMOS DA NATUREZA

RECOLHER A MENTE E REFINAR O EU

O homem realizado Zhengyang disse:
Começar a cultivar a realização baseia-se inteiramente em refinar a mente. Concentra-te em observar quando surgem pensamentos e assegura-te de manter consciência precisa; varre os pensamentos dispersos e regressa a um só pensamento.

Quando dominas a calma ao máximo, regressa à abertura para te estabilizares; varre pensamentos do passado, presente e futuro, aniquila noções de eu, pessoa, ser e vida.
Depois de o chão da mente estar calmo e o céu da tua natureza claro e fresco, solidifica o espírito para o estabilizar na abertura da energia não-volátil.

Silenciosa e unificadamente observa o mecanismo de abrir e fechar, os números da saída e da entrada. Ao expirares, o mecanismo energético abre; ao inspirares, o mecanismo energético fecha. O espírito permanece na abertura da energia não-volátil, visualizando conscientemente a energia da expiração e da inspiração a subir pelo canal ativo na espinha, como um sol vermelho a erguer-se no topo do céu na coroa da cabeça, e depois a descer pelo canal passivo, como uma lua branca, até ao forno da terra no ventre.

Conta a respiração assim até dez em unidades, depois até cem em dezenas, depois até mil, até dez mil, mantendo a mente no número sem

falhar, para que os pensamentos não se dispersem e a atenção não se interrompa. Quando mente e respiração permanecem juntas e trabalham em uníssono, isso impede a mente de saltitar e evita que a atenção se perca.

Um antigo disse: “A verdadeira atenção vem e vai sem interrupção; saber sem vigiar é meditação. Se fixares a atenção, erras por todo o lado; mas se ficares inativo, cais no vazio. Da atenção passas à ausência de mente.” Se tornares a mente vazia e aberta, não-resistente e recetiva, então não tem nascimento nem morte.

Se queres livrar-te dos pensamentos dispersos, primeiro mantém consciência precisa. Quando tens consciência, naturalmente não tens pensamentos. Quando a ausência de pensamentos é praticada até se tornar familiar, pode resultar em ausência de sonhos. Quando não tens sonhos, então “a mente morre e o espírito vive”.

Isto é muito importante no aqui e agora. Afinal, se a mente não for refinada, o espírito não é estável, e a luz da essência vacila inevitavelmente. Se a atenção não é refinada, o emocionalismo não morre, e a raiz da vida não é firme. É necessário extinguir por completo os fogos da mente, apagar os desejos infindáveis.

Em todo o tempo mantém vigilância interior sobre a única realidade; em todos os lugares reconhece que as miríades de objetivações são vazias. Então o céu da tua natureza essencial será claro e fresco e já não serás arrastado por alegria ou deleite.

Isto é apenas um efeito de refinar o eu. Por isso se diz: “Antes de refinar o elixir restaurador, primeiro refina o eu. Quando tiveres refinado o eu a fundo, então refina o elixir.”

REGRESSAR AO VAZIO E HIBERNAR NA CAVERNA DA ENERGIA

O Mestre Shouyang disse:
Quando fores para retiro para trabalhar no caminho do regresso, deves sentar-te direito num quarto silencioso e voltar a consciência para dentro. Congela o espírito no terreno do portão da vida, consciente mas não fixado, atento de início, depois esquecendo.

Esvazia a mente e solidifica o espírito, sem apego à forma material mas sem cair no oblívio vazio.

Com consciência aberta e não turvada, cultiva conscientemente o brilho silencioso.

Faz isto durante o tempo de três paus de incenso de cada vez. Enquanto sentires a respiração suave e te sentires vazio, claro e exultante, essa é a prática correta de solidificar o espírito e alcançar transformação.

Dentro de sete semanas de prática, água e fogo misturar-se-ão e o verdadeiro yang nascerá. Mantém a iluminação estável durante três meses e poderás aproximar-te dos recintos internos.

Gradualmente estabilizando e cristalizando a pílula, mantém a iluminação estável durante cem dias, e então ela pode penetrar as passagens e atravessar as aberturas.

Quando a mente repousa abaixo do umbigo, isso chama-se respiração uterina. Mente e respiração submergem juntas na região abaixo do umbigo; mantê-las claras e puras naturalmente chama-se “não esquecer”, enquanto acompanhá-las na sua clareza e pureza chama-se “não fomentar”.

Tudo depende de fazer do espaço o lugar onde guardas a mente, usando o silêncio profundo como o lugar onde descansas o espírito. Faz isto repetidamente, clarificando e clarificando, aprofundando e aprofundando; gradualmente mente e respiração permanecem juntas, espírito e energia fundem-se harmoniosamente. Antes que dês por isso, a energia positiva ergue-se em êxtase, e ficas como se estivesses embriagado.

O MECANISMO NATURAL DE

VOLTAR A ATENÇÃO PARA OLHAR PARA DENTRO

Bai Yuzhan disse: “O caminho do refinamento interior é extremamente simples e fácil; basta fazer o fogo do coração descer para o campo do elixir. O campo do elixir é a câmara da água, enquanto o coração é o fogo. Quando o fogo entra na água, então água e fogo misturam-se e o verdadeiro yang é produzido. Por isso as pessoas chamam-lhes coração e genitais, e não água e fogo.”

O homem realizado Zhengyang disse: “Fazer o fogo do coração descer é a Estrela do Sul a mover-se para a posição da Estrela do Norte.”
Shi Xingling disse: “Recolhe o teu espírito e devolve-o à tua energia e o processo alquímico ocorrerá naturalmente.” Liu Haizhan disse: “Realizei o princípio da longa vida — yang intenso subjuga yin intenso.”
Xu Jingyang disse: “Revelar-vos-ei o caminho da minha família — o sol transfere-se para a luz da lua.”

O Mestre Wang Chongyang disse:
“Quando começas a construir a fundação, primeiro leva o espírito da

abertura superior e afunda-o na abertura inferior, na caverna da energia. Mente e respiração a permanecerem juntas fazem com que a atenção pura esteja sempre desperta. A expiração e a inspiração alternadas vêm e vão no forno da criação; com o tempo tornam-se totalmente familiares, e o fogo irromperá naturalmente debaixo do umbigo, um tigre emergirá da água. Sem sequer tentares regressar ao equilíbrio central, regressas espontaneamente a ele.

“Quando primeiro guardas a abertura, voltando a atenção para olhar para dentro, é uma pérola negra, como o lado escuro da lua. Iluminada constantemente pelo fogo da mente que segue o vento da respiração, a negrura produz espontaneamente o branco, o fogo irrompe na água, e a energia quente circula na caverna da energia. Este é o movimento inicial do verdadeiro yang, produzindo ser a partir do não-ser.”

Ele também disse:
“A forja e o refino de vento e fogo devem ser aplicados ao puro yang para ativar a energia yang. Tudo isto é uma questão de descobrir e cultivar conscientemente o espírito básico, um ponto de vazio nada, guardando-o na caverna da energia. A isto se chama devolvê-lo ao pote da terra e selá-lo firmemente.
“Com a luz espiritual etérea da essência do espírito básico dentro de ti, sê como uma tartaruga a esconder-se, como uma serpente a hibernar; não esqueças, não forces, como se presente e ausente ao mesmo tempo. Eventualmente expiração e inspiração unir-se-ão, espírito e energia abraçar-se-ão, a passagem mística abrir-se-á naturalmente, e a semente da realização será produzida.”

OS SEGREDOS DA ALQUIMIA DO TAIJI DE ZHANG SANFENG

O PROCESSO ALQUÍMICO (1)

A prática real da obra não pode seguir nada criado como regra, porque tudo o que é criado é temporal.
O Taoismo de hoje deteriorou-se sobretudo desta forma, por isso há poucos no mundo que transmitam a verdade.
Não é correto fixar-se também no não-agir. Se não fizeres nada, cairás na vacuidade inerte.
O Budismo de hoje está em grande parte afetado por esta deterioração, por isso há poucos budistas no mundo.

A razão de este Caminho não estar ativo é que o Caminho não é claramente compreendido.
No início, o trabalho é uma questão de extinguir o emocionalismo e varrer

os pensamentos dispersos. Este é o primeiro passo, construir a fundação e refinar o eu.
Uma vez posta de lado a mentalidade humana, a mente celeste regressa. Uma vez purificados os desejos humanos, então o desígnio celeste está sempre presente.

Todos os dias, primeiro permanece em silêncio por um tempo, até que corpo e mente estejam pacificados e a respiração suave e uniforme. Então fecha ligeiramente os olhos e olha para a região abaixo do coração e acima dos genitais, dentro de um espaço de cerca de 3,3 cm, sem te fixares nem te afastares dele. Não o esqueças, não o forces.
Quando os miríades de pensamentos desaparecem e a alma permanece só, a isto se chama atenção correta.

Neste momento, nessa atenção plena há vivacidade e leveza; nessa energia há serenidade e contentamento. Quando a exalação sobe, não deve colidir com o coração acima; quando a inalação desce, não deve colidir com os genitais abaixo. Fechando e abrindo, indo e vindo, pratica isto durante uma ou duas semanas, e naturalmente os rins e os genitais começarão gradualmente a vaporizar, a energia no campo do elixir ficará quente. A respiração sintonizar-se-á espontaneamente sem precisares de a sintonizar; a energia refinar-se-á espontaneamente sem precisares de a refinar.

Uma vez harmonizadas a energia e a respiração, então naturalmente não há saída ou entrada, não há subida ou descida acima, no meio ou abaixo. Isto é respiração uterina. Isto é respiração espiritual. Este é o verdadeiro fole, o verdadeiro caldeirão e forno. Isto é regressar à raiz e restaurar a vida. Esta é a abertura da fêmea misteriosa, a raiz do céu e da terra.

Quando a energia atinge este ponto, é como uma flor a desabrochar, como um embrião acabado de conceber. A energia verdadeira vaporiza e circula espontaneamente, do cóccix pela espinha até à cabeça, descendo pelas passagens nasais, pela traqueia, até ao coração, onde cai no campo central do elixir. Este é o movimento inicial da “roda de água”, mas apenas a energia aí chega — o espírito ainda não está completo, portanto não é o verdadeiro movimento. Não te preocupes com isso.

Limito-me a olhar fixamente, de forma muito subtil, guardando a câmara central. Naturalmente ali existe potencial vital inesgotável. Praticando isto durante um ou dois meses, o meu espírito torna-se cada vez mais quieto. Quando permaneces quieto por muito tempo, a energia produz-se cada vez mais. Isto chama-se a prática de o espírito produzir energia e a energia produzir espírito.

Após cem ou mais dias disto, o espírito vital cresce e cresce, enquanto a verdadeira energia se vai gradualmente enchendo. Surge abundância de calor, e há boa circulação. Água e fogo naturalmente se misturam, e céu e terra unem-se. O espírito é fluido, a energia é expansiva. Em pouco tempo a energia verdadeira unifica-se, e um turbilhão ergue-se espontaneamente nos cem canais. Este é o verdadeiro movimento da roda de água.

Durante este intervalo, se um ponto de luz espiritual for sentido no campo do elixir, isto é a “pérola escura no fundo da água”, os “rebentos amarelos dentro da terra”. Nesse momento um yang retorna, enevoado como um sol vermelho ao nascer, brilhando sobre o oceano, enevoado, turvo, obscuro mas visível; então nasce aí o “fogo de chumbo”.

Enquanto céu e terra e água e fogo ainda não se combinaram, mantém ainda o espírito na quietude absoluta do nada vazio, sem permitir interrupção neste exercício até te tornares um todo sólido único; isto chama-se o acasalamento dos cinco elementos. Depois, quando água e fogo se misturam, recolhe-os em duas fases; à medida que a roda de água gira em sentido inverso, recolhes o remédio em quatro intervalos. O espírito permanece dentro, a luz da pílula alquímica não sai. Isto chama-se o ciclo maior e é referido como levar a cabo a grande restauração em nove revoluções.

Neste momento um ponto de vitalidade absolutamente positiva cristaliza no centro. É armazenado no tempo em que os desejos são eliminados e as emoções aquietadas, e, contudo, tem aparência e forma. Quando chegas a este estágio, a respiração permanece no “útero”. Incubar por dentro e por fora com tempo exato chama-se o trabalho de dez meses.

2

O exercício da quietude está em cada intervalo de tempo. Mesmo dentro de um quarto de hora há os exercícios de refinar a vitalidade em energia, refinar a energia em espírito, e refinar o espírito de volta à abertura. Isto não se aplica apenas ao período de incubação de dez meses; aplica-se numa hora, num dia, num mês e num ano.

Senta-te, fecha os olhos, torna-te consciente do espírito, aquieta a mente e sintoniza a respiração. Este exercício é para refinar a vitalidade em energia.

Vira a atenção para olhar para dentro, congela o espírito na abertura alquímica, faz circular a respiração verdadeira; centra o potencial celeste infinito dentro, agindo quando a quietude chega ao máximo, tornando-te quieto quando a ação chega ao máximo. Este exercício é para refinar energia em espírito.

Deste modo a verdadeira energia reúne-se na fonte, yin e yang regressam à origem e unem-se; espontaneamente o vento acalma e as ondas serenam. Neste momento mantenho a atenção correta no campo do elixir; este é o processo de “selar”.

Quando realizas estas três práticas, não se trata apenas de entrar em retiro durante dez meses; como se diz, “Quando operas o processo durante um quarto de hora, há um ciclo de um quarto de hora. Quando o operas durante uma hora, um dia, um mês ou um ano, há ciclos de hora, de dia, de mês e de ano.”

Assim, num quarto de hora, a primeira metade é o “aquecimento”, o “alimentar do fogo”, o “início do ciclo lunar”, a “primeira fase da lua”, a “dificuldade da manhã”, “primavera e verão”. A segunda metade do quarto de hora é o “arrefecimento”, a “retirada”, o “fim do ciclo lunar”, a “última fase da lua”, “a escuridão da noite”, “outono e inverno”. Numa dupla hora há divisões de quatro quartos de hora na primeira metade e quatro na segunda. O mesmo é válido para um dia, um mês ou um ano.

Isto chama-se reunir as cinco forças do yin e do yang; num exercício de um quarto de hora assumes o processo energético de um ano inteiro. Neste ponto estás verdadeiramente vazio e verdadeiramente calmo. Continua durante um ou dois anos, até dez anos, ou cem anos, e romperás o espaço para fundir-te com o vazio cósmico. Este exercício serve para refinar o espírito de volta ao vazio.

Uma vez completados os dez meses do trabalho preliminar, deves depois guardar o “infante” em todos os momentos. Dez passos, cem passos, mil milhas, dez mil milhas — ele vai saindo gradualmente. Se simplesmente o deixares ir sem contenção, perder-se-á e não retornará.

Um clássico do imortalismo diz: “Quando o espírito entra na energia, forma um embrião; quando a energia se adere ao espírito, cristaliza-se a pílula alquímica.” Isto é o que se chama “um ponto a cair no pátio amarelo.”

As pessoas que têm poucos pensamentos dispersos obtêm rapidamente a pílula do elixir, enquanto as que têm muitos pensamentos dispersos demoram a obtê-la. Este método é simples e fácil, mas as pessoas simplesmente não se dispõem a fazer o esforço. Se praticares consistentemente durante muito tempo, seguramente “penetrarás metal e pedra”, “andarás sobre a água e o fogo” e “compreenderás o céu e a terra.”

REGISTOS SECRETOS DE COMPREENSÃO DO CAMINHO

VERDADEIRO E FALSO

O Velho Homem da Serenidade Clara disse:
Não há nada no mundo que não tenha versões verdadeiras e falsas. A prática do Caminho também pode ser verdadeira ou falsa, portanto os estudantes devem primeiro distinguir claramente a diferença.

A prática verdadeira é total sinceridade. Não se trata de evitar o mundo ou abandonar a sociedade. Nem depende inteiramente de sentar-se deliberadamente e recitar escrituras. O essencial é refinar o falso dentro do verdadeiro, para filtrar o verdadeiro do falso. Só assim se atinge a verdadeira realidade da sinceridade perfeita.

Se apenas te preocupas em recitar escrituras diante dos outros e não te preocupas com cultivo interior e autogoverno, ou se te sentas quieto o dia todo, imóvel como uma estátua, parecendo bem por fora mas interiormente agitado por pensamentos errantes e ideias dispersas — tudo isso é falso.

O falso é antagonista do verdadeiro, portanto, se não for eliminado, prejudicará o verdadeiro. Mas para o eliminar tens de encontrar o caminho apropriado. Se não o encontras, é como fechar a porta para apanhar um ladrão; o falso não pode ser eliminado e o verdadeiro acabará por ser ferido.

As pessoas que não têm a sabedoria mais elevada são influenciadas e condicionadas por imagens falsas todos os dias, e por isso perdem de vista as realidades naturais. Estão tão habituadas à falsidade que ela se torna verdade para elas.

Mesmo que haja alguns com uma consciência um pouco mais elevada e que saibam claramente que os assuntos mundanos são todos artificiais, quando ensinados a cultivar o real ainda acham difícil abandonar o artificial. Se querem ser resolutos, primeiro têm de se refinar dentro do artificial até sentirem que já não têm interesse por coisas artificiais; se depois disso as puserem de lado para buscar o real, então serão capazes de encontrar o real.

Se por acaso nasceste numa zona rural e és basicamente simples e não-afetado, e nunca tendo experimentado o deslumbramento da prosperidade não sabes que existe algo como artificialidade, então também não sabes que existe realidade. Isso é porque o real está escondido dentro do artificial e o artificial não está fora do real. O essencial é seres capaz de descobrir o real no meio do artificial e discernir o artificial no meio do real.

Portanto, o cultivo do Caminho não exige deixar o lar. Deves misturar-te com a sociedade, harmonizando a iluminação, vivendo no mundo material sem seres contaminado pelo materialismo.

SEM PRESSA

O Velho Homem da Serenidade Clara disse:
Na quietude de sentar, quer haja ou não um processo específico, não deves apegar-te à forma. Se tentares consciente e deliberadamente aplicar imagens mentais, estás propenso a desenvolver todo o tipo de doenças. Isso chama-se desenhar uma serpente com pernas; atrairás problemas para ti mesmo.

Quando investigamos a origem deste problema, vemos que se pode atribuir à própria fixação, inflexibilidade e habituação a visões tendenciosas. Também vem da presunção e rigidez e da falha em clarificar as instruções de um mestre para as compreender plenamente.

O resultado desta falha em respeitar os princípios da prática é ingerir o elixir demasiado depressa, sem completar o processo, sentando-se apressada e descuidadamente antes de as energias yin e yang terem encontrado os seus lugares respetivos.

Alguns concentram conscientemente a atenção no campo inferior do elixir quando se sentam. Alguns reviram os olhos para cima para olhar para cima. Estão a fazer ginástica mental. Alguns concentram a atenção na respiração, como a bombear um fole. Alguns focam as suas mentes em contar as respirações, tentando absorver energia sem a deixar sair.

Há uma série de tais padrões. Podem causar tonturas, surdez, vermelhidão nos olhos, distensão abdominal, dores nos tendões e ossos, turvação mental, emissões noturnas e outros sintomas. Pessoas que carecem da capacidade básica tendem a desenvolver doenças com o que fazem nas suas pretensões de praticar o Taoísmo. O que não percebem é que praticar o Caminho é cultivar e nutrir o Caminho da natureza, o curso natural.

Primeiro é essencial limpar a mente e minimizar os desejos. Depois disso, preserva-se e nutre-se o espírito vital. Podes ter êxito em prolongar a vida, ou mesmo em alcançar a realização permanente da imortalidade ou do estado de buda; mas o resultado eficaz deve-se à prática discreta conforme o princípio, limpando a mente e não inventando nada — não vem de artifício.

De um modo geral, o sentar em quietude tem três tipos de princípios. Primeiro, há os princípios em que se baseia a alquimia superior. No meio,

estão os princípios de refinar o elixir alquímico. Finalmente, estão os princípios da alquimia inferior.

Portanto, cada passo tem o seu processo. É preciso compreender a ordem, é preciso observar os princípios. Mesmo aqueles que são sinceros e genuínos podem ser capazes de manter os princípios da preparação e do procedimento, mas a maioria age descuidadamente na conclusão.

Vou inverter a ordem e falar da alquimia inferior. Não se pode apressar; só terminarás quando tiveres alcançado resolução completa, de modo que o teu espírito vital esteja claro e fresco. Caso contrário, terás apenas uma ou duas experiências, ou o processo colapsará após o início.

Se fores descuidado com a alquimia inferior, é muito fácil causar dano. Vejo tantas pessoas a tentar praticar sem o fazerem corretamente desde o começo. Antes de a sua mente estar estabilizada e antes de terem percebido as condições adequadas, cruzam logo as pernas, juntam as mãos e sentam-se deliberadamente.

As suas cabeças não estão alinhadas desde o início; os seus corpos não estão direitos, o seu olhar não é equilibrado. Tentam operar o processo antes de o fogo estar sequer aceso no forno. Embora ainda faltem várias condições necessárias, não conseguem esperar — fecham os olhos com força, de modo que pureza e impureza não se distinguem e a energia positiva não pode ascender. Este modo de prática dificilmente é eficaz.

Na prática, os olhos e os ouvidos são os pontos mais difíceis. Se simplesmente tomas a distensão da abertura primária como sendo o processo do trabalho, podes experimentar comichão e zumbido nos ouvidos, visão turva e salivação excessiva que precisas de reabsorver conscientemente. Tudo isto são exemplos de incapacidade de esperar pela oportunidade certa, como visão e luz incapazes de se combinar.

Se a abertura dos ouvidos não tiver sido fechada ao exterior, se a respiração pelo nariz não se tiver tornado subtil, se o líquido verdadeiro não tiver sido produzido, ou se o fogo no forno não tiver sido aceso, nenhum estado é genuíno.

É absolutamente essencial chegar ao ponto em que olhos, ouvidos, nariz e língua se fundem, e vitalidade, energia e espírito se unem; é então que a luz da visão interior irrompe. Se não esperares que o remédio seja produzido e o fogo aceso, como pode o grande elixir ser refinado? Se a combustão for insuficiente, a energia negativa e poluída do corpo não pode ser eliminada. Então a energia pura e positiva não pode subir.

Digo sempre às pessoas que o primeiro essencial da prática é equilibrar bem o temperamento. Não deves praticar o sentar apressadamente; espera até a energia positiva subir e o remédio ser produzido — só então é o momento certo.

No que toca a contemplar o vazio, é essencial alcançar a reversão da atenção para dentro, o estado de virar a luz para trás. Revirar os olhos para cima dentro da cabeça não é reversão da atenção, nem é virar a luz quando os olhos veem escuridão. Tens de chegar ao ponto em que os olhos não veem, os ouvidos não ouvem, e a respiração no nariz é extremamente subtil. Então já não tens olhos, ouvidos, nariz, língua, corpo ou mente; estás consciente apenas da existência da abertura primária, nada mais.

Quando chegas aqui, a luz da tua verdadeira natureza emerge. Isto chama-se o monarca celeste dos quatro elementos a oferecer uma taça.

Depois, trabalha em não deixar escapar este pequeno passe místico; isso será certamente um bom caminho para produzir uma pílula alquímica. Mas trabalha individualmente, pois o estado de virar a luz pode demorar mais ou menos tempo, dependendo da pessoa.

Acima de tudo, não tenhas pressa. Se não esperas que ocorra um estado genuíno mas forças a visão a recolher-se e consideras isso como virar a luz, sentando-te de olhos fechados, então a energia positiva não pode entrar e a energia negativa não pode sair. Apenas te cansarás inutilmente, sem proveito.

Há pessoas que reviram os olhos para cima e olham para cima com força excessiva. Se o fizerem durante muito tempo, sofrerão ou lesão cerebral ou talvez cegueira, ambas irreversíveis. Isto é muito nocivo, por isso assumi os avisos deixados pelos mestres ao longo dos tempos para abranger sistematicamente os requisitos práticos da realização do Caminho.

Revelei os mecanismos do misticismo sem receio das regulações celestes, na esperança de que cada indivíduo possa descobrir o que é ser humano e regressar a casa, à realização permanente do estado de plenitude do desenvolvimento superior.

Se trabalhaste por muito tempo mas não percebeste qualquer verdade, é porque a tua mente ainda está instável. Os sábios ensinaram as pessoas a saber parar, após o que há estabilidade, calma e meditação pacífica. A função da estabilização é de facto grandiosa! Se praticares corretamente, a tua mente será estável e o teu temperamento equilibrado — como poderias então não perceber a verdade?

O trabalho de sentar chama-se quietude porque se trata de limpar toda a poluição da mente. Uma vez que a poluição se vá e a mente esteja clara, a verdade torna-se naturalmente evidente. A razão por que as pessoas não conseguem ver a verdade é simplesmente porque as suas mentes estão demasiado barulhentas e não conseguem ver através das coisas e eventos tal como são.

Quer pratiquem ou não o sentar em quietude, os praticantes do Caminho devem limpar as velhas impurezas da mente, tornando-a clara e pura. Renova este trabalho diariamente, sem pressa nem precipitação, e eventualmente verás espontaneamente o benefício.

Assim, quando começas, é essencial fazer um esforço real. Acumular vitalidade é estabelecer a fundação. Parar os pensamentos é o principal. Unificar espírito e energia é obter o remédio. Manter o espírito quieto e não o deixar dispersar é incubação. Refinar o espírito de volta ao espaço cósmico é obter a pílula alquímica. Depois de a pílula estar completa, não será essa a verdade universal suprema?

Há um ditado popular que diz que, se queres que o esforço se aprofunde, desgasta um pilão de ferro até ele se tornar numa agulha de bordado. O ponto é que os praticantes do Caminho não devem ter pressa em ver resultados.

Quer haja ou não progresso não pode ser determinado à superfície. Deves saber que há um tempo para subir e um tempo para baixar, um tempo para avançar e um tempo para recuar. É como andar num trilho de montanha, que tem lugares altos e baixos, planos e irregulares — como pode ser visto como tudo igual?

Só tens de seguir o caminho correto e não errarás. Enquanto não parares de caminhar, eventualmente chegarás ao cume, então para que apressar? Se te apressares, as pernas e os pés ficarão dormentes, a tua cabeça ficará tonta, a visão turva e ficarás sem fôlego. Então, em vez de acelerares a tua jornada, criaste obstáculos. Incapaz de prosseguir, desistirás a meio caminho. Não é isso um desperdício de todo o esforço anterior?

Esforça-te por romper a forma material, esvaziar o corpo e a mente, e tornar-te vivo e fluido. Não “desenhes uma serpente com pernas” e naturalmente não serás culpado de “desenhar um tigre como um cão”. Desenvolve o teu caráter em relação ao mundo exterior tanto quanto puderes. Quando a tua prática estiver realizada e os seus frutos cumpridos, então a verdadeira verdade poderá ser vista sem olhar, contendo inerentemente subtilezas infinitas.